جون 2015
ڈالڈا
کا دستر خوان
مرحبا صد مرحبا... ماہِ رمضان
آیا نیکیوں کا موسم
رمضان کے خاص پکوڑے
رمضان اسپیشل

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

رمضان اسپیشل

کھانے صحت کے خزانے

رُخِ زیبا

صحت عامہ

آپ کا ڈاکٹر

ہم شیف ہمارے

[illegible]

لائٹس کیمرہ ایکشن

انوکھے اور دلچسپ

میرے بچپن کے دن

تعلق خاطر

باغبانی

ریستوران ریویو

مستقل سلسلے

سیر و سیاحت

ڈالڈا کا دسترخوان

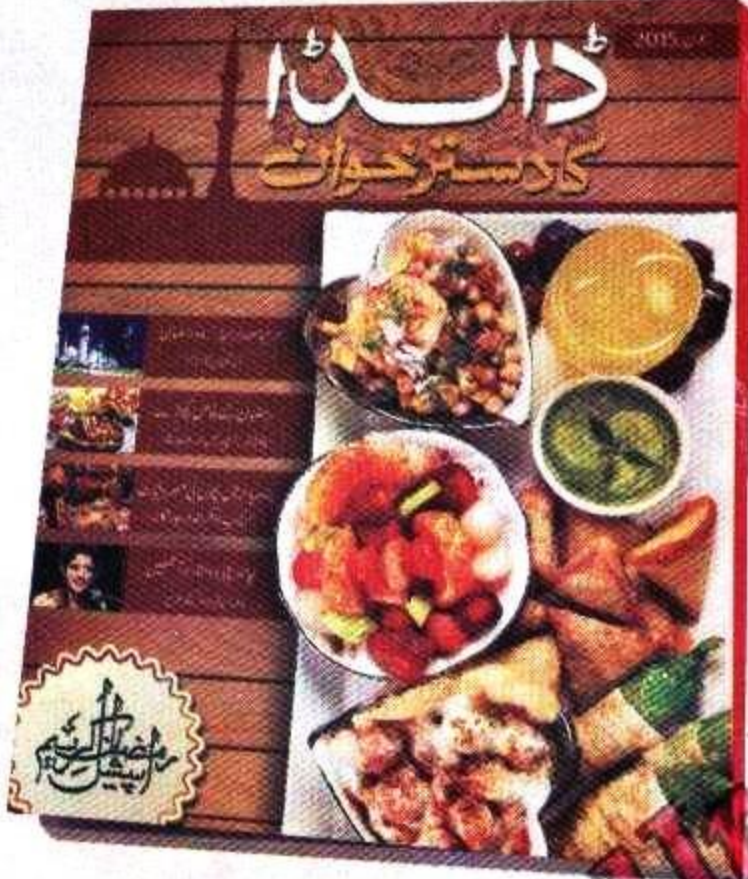
ریسیپیز

اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 52، جون 2015

سرورق افطار پلیٹر

معزز قارئین!

السلام علیکم

ماہِ رمضان تمام عالم اسلام کے لئے مبارک مہینہ ہے جس میں قرآن پاک کا نزول مکمل ہوا اور پاکستانیوں کے لئے اور بھی خاص کیونکہ اسی بابرکت مہینے کی 27 ویں شب کو ہم نے آزادی حاصل کی۔ اس خاص مہینے میں ہر مسلمان کی کوشش ہوتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ وہ کام کریں جو آخرت میں ہماری نجات کا ذریعہ بن جائے۔

لیکن اس ماہِ صیام میں عبادات کرتے ہوئے یہ ضرور خیال رکھیں کہ۔

درد دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو
ورنہ طاعت کے لئے [illegible] کروبیاں

مالک کائنات کے پاس اپنی عبادت کے لئے کروڑہا فرشتے موجود تھے لیکن ابن آدم کو صرف اس کام کے لئے زمین پر نہیں بھیجا گیا بلکہ سب سے بڑا حساب ہم سے حقوق العباد کے بارے میں کیا جائے گا۔ اس اسپیشل ڈالڈا کا دسترخوان کے صفحات پلٹتے ہوئے جہاں آرٹیکلز کے ذریعے بیش بہا معلومات کا خزانہ ملے گا وہیں آگے بڑھتے ہوئے چٹپٹی اور منفرد تراکیب بھی آزمانے کو ملیں گی۔ لیکن یاد رہے اس بار ہم نے اپنے آپ سے عہد کرنا ہے کہ ان مزیدار چیزوں کو بناتے ہوئے نہ صرف ان کی اشتہا انگیز مہک سے اپنے اور آس پڑوس کے گھر کو نہیں مہکانا بلکہ اس میں ان سب کا حصہ بھی نکالنا ہے۔ اپنے دسترخوانوں کو وسیع کرنے کی سنت پر عمل کرتے ہوئے اپنے لئے آخرت کے بلند درجات کا انتظام بھی کرنا ہے تا کہ روزِ محشر ہم اپنے اشرف المخلوقات ہونے پر فخر کرسکیں۔

طاق راتوں کی عبادتوں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی ٹیم کو یاد رکھیں اور رسالے کے متعلق اپنی رائے بھجوانا نہ بھولئے۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

[illegible] منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

[illegible] منیجر
عمران فاروق

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

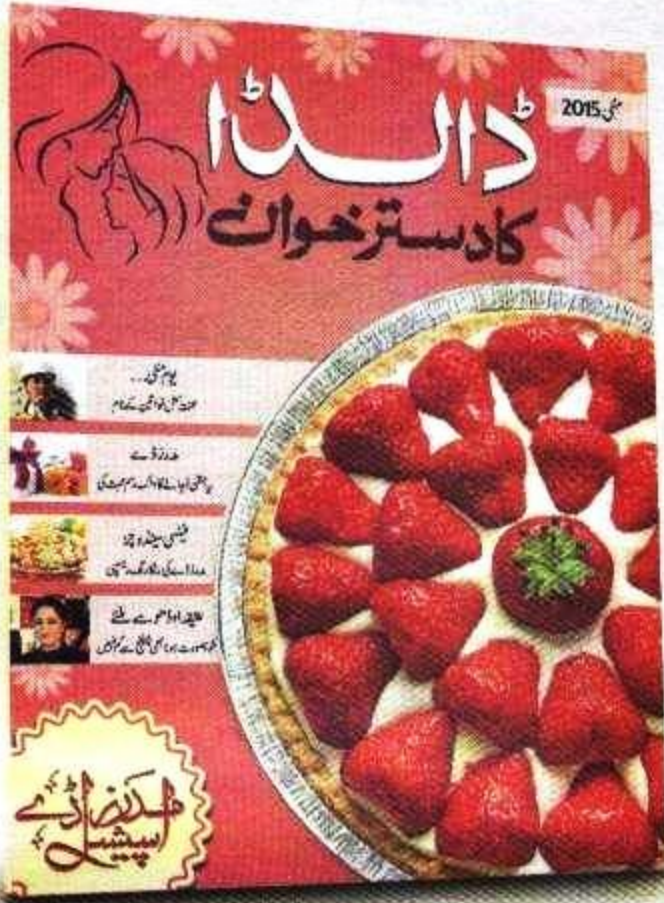
ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd، 210 فلور ... سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

یوم مئی کا مضمون معلوماتی تھا

بنگلہ دیش میں تو مائیکرو فنانس نیٹ ورک کا سنا تھا مگر پاکستان میں بھی یہ سسٹم موجود ہے۔ ہمیں ڈالڈا کا دسترخوان سے پتا چلا۔ یہ کتنی اچھی بات ہے کہ پاکستان میں بھی گھریلو سطح پر کام کرنے کے حوصلہ افزاء حالات موجود ہیں۔ ندیم حسین اور منیزہ احمد کی کوششوں کو متعارف کرانے کا سہرا ڈالڈا ہی کے سر جاتا ہے۔ یوم مئی سے ہٹ کر بھی کبھی کبھی ایسی تحریریں شائع کیا کیجئے جن میں روشن مستقبل کی نوید ملتی ہو۔

... حیدرآباد

مدرز ڈے اور ڈالڈا ہاتھ میں ہاتھ لئے آتے ہیں

آپ کے شائع کردہ مضامین ماں ایک منظم ادارہ' یہ جشن اجالے کا، اک رسم محبت کی اور جہاں ممتا وہاں ڈالڈا بہترین انتخاب تھے۔ اس کے بعد شہد سے ناشتہ صحت سے آراستہ، میٹھا رسیلا چیکو، صحت بخش سوہانجنا، سیب کا سرکہ اور غذا اور لائف اسٹائل اچھے لگے۔ ہر مضمون معلوماتی ہوتا ہے اس لئے ہزاروں دفعہ کی استعمال شدہ غذاؤں کی افادیت سے متعلق نئی معلومات پڑھ کر اطمینان ہوتا ہے۔

شمع الٰہی... سکھر

ٹائٹل اچھا ہو گیا ہے

آپ نے رسالے کے رنگ بدل کر بہت اچھا کیا ہے۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان نیا نیا سا لگتا ہے اور ہر ماہ کے مختلف رسالے کا پتا بھی چلتا ہے۔ مئی کا شمارہ گلابی اور سرخی مائل عنابی رنگ کا بہترین امتزاج تھا۔ مضامین بھی دلچسپی سے خالی نہ تھے۔ خاص کر یوم مئی، مدرز ڈے کے مضامین، کھانے صحت کے خزانے، شاندار ریسیپیز، شیف ماہم ملک اور ہربلسٹ ڈاکٹر بلقیس شیخ کے انٹرویوز خوب تھے۔ ریسٹوران ریویو میں اسلام آباد کا منال ریسٹورنٹ بہار دکھا رہا تھا اسے فرحانہ نے لکھا بھی خوبصورت انداز میں تھا۔

آمنہ لیاقت... عمرکوٹ

فینسی سینڈوچز، اسٹر فرائی بیسل چکن اور فنگر ٹوسٹ بہت بھائے

اب تک میں نے ان ہی تینوں تراکیب کو آزمایا ہے اور واقعی بہترین پایا۔ اس بار تمام ریسیپیز بہت اعلیٰ اور شاندار ہیں۔ اس پر کاغذ کی چھپائی بھی نہایت عمدہ ہے۔

صبیحہ شیخ... نارووال

گھرداری کے ٹپس اور مضامین پسند آئے

مدرز ڈے کے حوالے سے لکھے گئے مضامین لاجواب تھے۔ خاص کر شیفز نے جو کچھ اپنی ماؤں کے لئے پکایا بڑی لاجواب ڈشز تھیں۔ گھرداری میں ایڈوائزری سروس کے ٹپس اور زینوں کی ریلنگ کے علاوہ پردے بڑھاتے ہیں دلکشی گھر کی بہت پسند آرہے ہیں۔ اسٹرابیری ٹارٹ کیک اور فریج ڈونٹس کی تراکیب معہ تصاویر کے بہت بھا رہی ہیں۔

عالیہ راحت... خانپور

سیر و سیاحت کے مضامین بھرپور تھے

اوسلو (ناروے کے دارالحکومت) سے متعلق معلومات بہت غضب کی تھیں۔ آپ اپنے صفحات میں دنیا کی حسین ترین جگہوں کا احوال لکھ کر ہمارا دل جیت لیتی ہیں۔ مدرز ڈے کے حوالے سے بھی دلکش صفحات نظر سے گزرے۔ ریسیپیز تو ہوتی ہی ہیں شاندار اور اس مرتبہ شیف ماہم ملک کا انٹرویو اچھا لگا۔ عتیقہ اوڈھو اور ڈاکٹر بلقیس شیخ کے انٹرویوز متاثر کن تھے۔

راحیلہ ماجد... لودھراں

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے ٹپس بہترین رہنما ہوتے ہیں

میٹھا سوڈا کتنے کام کی چیز ہے یہ بھی ڈالڈا کا دسترخوان میں پڑھا تھا اور اب گیس اوون کی صفائی کے لئے آپ نے شاندار Tip دی۔ میں نے آزمائی واقعی ہر چیز صاف ستھری اور نئی جیسی ہو گئی۔ میری چائے کی کیتلی بھی میٹھے سوڈے سے صاف ہو گئی۔

ملیحہ بدر... ساہیوال

پزا کا ڈو بنانے کی اچھی تجویز دی

ٹپ نمبر 2 یعنی بن اور پزا کا ڈو بنانے کا طریقہ بے حد دلچسپ اور معلوماتی تھا۔ میں نے بھی اپنی کئی غلطیاں آپ کے اس ٹپ کی مدد سے سدھار لیں۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ہم قارئین کا سلام!

میمونہ غیاث... اوکاڑہ

رخ زیبا کے مضامین خوب ہیں

ہائی ٹیک برشز، چاکلیٹ فیشل اور 5 منٹ میں میک اپ ہو جائے میں جزئیات کا احاطہ خوب ہوا۔ رخ زیبا کے مضامین دو یا تین ہی کیوں ہوتے ہیں زیادہ

ہونے چاہئیں۔ ویسے اگلا شمارہ تو رمضان اسپیشل ہوگا ابھی سے انتظار شروع ہو گیا ہے۔ امید ہے کہ یہ روایت کے مطابق بہت ہی اچھا ہوگا۔

سلمیٰ خالد... فیصل آباد

صحت عامہ کے مضامین کا کیا کہنا

متوقع مائیں ورزش ضرور کریں، ماں اور بچے کی زندگی کی بنیاد اور پانی کم پینے کے نقصانات اچھے مضامین ہیں۔ آپ نے ہر عمر اور ہر ایک کے مسائل کے مطابق مضامین لکھوائے۔ پانی پینے سے وزن کم ہوتا ہے یہ پڑھ کر دل کو اطمینان ہوا۔ اللہ کرے کہ میرا وزن بھی کم ہو جائے۔

پروین یوسف... لاہور

ڈاکٹر بلقیس شیخ کا انٹرویو اور مشورے بہت بھائے

ہربلسٹ بلقیس شیخ کو ہم نے ٹی وی چینلوں پر تو دیکھا تھا آج ڈالڈا کا دسترخوان کے شمارے میں ان کا انٹرویو پڑھا۔ آپ خواتین کو نہایت اچھے مشورے دیا کرتی ہیں۔ حافظے کی بہتری کے لئے نہایت مجرب نسخہ شائع کیا گیا ہے جس سے ہزاروں کا بھلا ہوگا۔

عنبرین مشتاق... اسلام آباد

تعلق خاطر میں لڑکپن کا دور

جن خدشات اور توقعات کا آپ نے ذکر کیا ہے واقعی ان عمروں میں بچے اسی طرح سوچنے لگتے ہیں اور بعض کا رویہ تو خاندان کو متاثر بھی کرتا ہے۔ لکھاری منیرہ صاحبہ نے تمام تر پہلوؤں کا جائزہ لیا، اچھا مضمون تھا۔

... راولپنڈی

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

احادیث سے علم ہوا کہ جب رجب کا مہینہ آتا تو اللہ کے رسول ﷺ دعا فرماتے "اے اللہ ہمارے لئے رجب اور شعبان کے مہینوں میں برکت فرما اور ہمیں رمضان کے مہینے تک پہنچا"۔ اسی طرح رمضان کے مہینے میں جنت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور جہنم کے بند کردیئے جاتے ہیں اور شیاطین جکڑ دیئے جاتے ہیں۔ ماہ رمضان میں قرآن مجید بھیجا گیا جس کا وصف یہ ہے کہ لوگوں کے لئے ہدایت دی گئی ہے۔

سورۃ البقرۃ کی آیت 185 میں واضح کیا گیا ہے کہ جو شخص اس ماہ میں موجود ہو، اسے روزے ضرور رکھنے چاہئیں اور جو شخص بیمار ہو یا سفر میں ہو تو دوسرے ایام کا اتنا ہی شمار کر کے روزہ رکھ لے یہ اس پر واجب ہے۔ اللہ تعالیٰ کو احکام خداوندی میں آسانی کرنا منظور ہے اور احکام وقوانین مقرر کرنے میں دشواری منظور نہیں تاکہ مسلمان قضا روزوں کو شمار کی تکمیل کرلیا کریں۔ ثواب میں بھی کمی نہ رہے، لہٰذا لوگوں کو اللہ تعالیٰ کی بندگی وثناء بیان کرنے کا طریقہ سکھا دیا گیا۔ جس سے برکات وثمرات رمضان سے کوئی محروم نہ رہے۔ ایمان کے جذبے اور طلب ثواب کی نیت سے رمضان کا روزہ رکھا جائے تو گذشتہ گناہوں کی بخشش ہوجاتی ہے۔

انسان جو نیک عمل کرتا ہے اس کے لئے عام قانون یہ ہے کہ رمضان المبارک میں یہ نیکی دس سے لے کر سات سو گنا تک بڑھائی جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں مگر روزہ اس قانون سے مستثنیٰ ہے کہ اس کا ثواب ان اندازوں سے عطا نہیں کیا جاتا کیونکہ روزہ میرے لئے ہے اور میں خود ہی اس کا بے حد وحساب بدلہ دوں گا اور روزے کے میرے لئے ہونے کا سبب یہ ہے کہ انسان اپنی خواہش اور کھانے پینے کو محض میری رضا کی خاطر چھوڑتا ہے۔

روزے دار کے لئے دو فرحتیں ہیں، ایک فرحت افطار کے وقت ہوتی ہے اور دوسری اپنے رب سے ملاقات کے وقت ہوگی اور روزے دار کے منہ کی بو (جو معدہ خالی ہونے کی وجہ سے آتی ہے) اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک وعنبر سے زیادہ خوشبودار ہے۔

روزے کی فرضیت اور غرض وغایت

ترجمہ: "اے لوگو جو ایمان لائے تم پر روزہ رکھنا فرض کیا گیا ہے جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیا گیا تھا تاکہ تم میں تقویٰ پیدا ہوسکے"۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا "روزہ ڈھال ہے (جب تم میں سے کسی کے روزے کا دن ہو) تو نہ اپنی زبان سے کوئی بری بات کہے اور نہ شور شرابا کرے اور اگر کوئی اس سے بدزبانی یا لڑائی کرے تو اسے چاہیے کہ وہ دو مرتبہ کہے کہ میں روزہ دار ہوں"۔

دو متوازی عبادتیں

رمضان، رمضاء سے بنا ہے اور رمضاء خریف کی اس بارش کو کہتے ہیں جو زمین سے گرد وغبار کو دھو ڈالتی ہے۔ اسی طرح رمضان بھی امت کے گناہوں کو دھو ڈالتا ہے اور دلوں کو پاک کرتا ہے۔

اس ماہ کا ہر جمعہ اور خاص کر آخری عشرہ اللہ تعالیٰ کی خاص عنایات اور انعامات کا ذریعہ ہے۔ اس عشرے میں لیلۃ القدر جیسی مبارک گھڑیاں رکھ دی ہیں جن کے حصول کے لئے حضور ﷺ نے خاص طور پر تاکید فرمائی ہے کہ لیلۃ القدر کو خوب محنت اور جدوجہد سے تلاش کیا جائے۔ اسی طرح اعتکاف جیسی عبادت کی بھی فضیلت اور اہمیت بیان فرمائی ہے گویا ہوسکتا ہے کہ اعتکاف کی برکت سے شب قدر کی سعادتیں نصیب ہوجائیں۔

آپ ﷺ کے فرمان کے مطابق کم از کم طاق راتوں یعنی 21، 23، 25، 27، 29 میں لیلۃ القدر کو تلاش کیا جائے۔ اگر یہ بھی نہ ہوسکے تو 27 ویں شب میں تو ضرور اس کی جستجو کی جائے اس لئے کہ 27 ویں شب نزول قرآن کی شب ہے۔ اس رات میں ذکر وتسبیح، نوافل وتلاوت اور درود شریف میں مشغول رہ کر شب قدر کی فضیلت کو حاصل کیا جائے۔

زکوٰۃ کا حکم

زکوٰۃ ہر اس مسلمان پر فرض ہے جس کی ملکیت میں کسی قسم کا مال شرائط کے مطابق بقدر نصاب میں موجود ہو۔ گویا زکوٰۃ صدقہ ہے اور مال کا تزکیہ ہے۔

زکوٰۃ کی چند حکمتیں درج ذیل ہیں:

- یہ نفس انسانی کو بخل، کنجوسی اور قرض جیسی بری خصلتوں سے پاک کرتی ہے۔
- غریبوں سے ہمدردی، مصیبت زدہ اور محرومین کی حاجت روائی۔
- عوامی ضروریات زندگی جن پر قوم کی زندگی اور فلاح کا دارومدار ہے۔
- اہل ثروت، تجارت کار اور صنعت کار افراد کے پاس دولت کے ارتکاز کو روکنا تاکہ دنیاوی مال ایک خاص طبقے تک محدود نہ ہوجائے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ "جو لوگ سونے چاندی کا ذخیرہ کرتے ہیں اور اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک عذاب کی وعید سنادو، جس دن ان سونے چاندی کے خزانوں کو جہنم کی آگ میں تپا کر ان کے چہروں، پشتوں اور پہلوؤں کو داغا جائے گا اور ان سے کہا جائے کہ تمہارا مال ہے جو تم نے اپنے لئے جمع کیا تھا، اس پر اپنے جمع کئے کی سزا چکھو" (التوبہ 34، 35)

اعتکاف

احادیث سے پتا چلتا ہے کہ جب رمضان شریف کا آخری عشرہ آتا تو نبی ﷺ کے لئے مسجد میں ایک جگہ مخصوص کردی جاتی اور وہاں کوئی پردہ یا چٹائی وغیرہ ڈال دی جاتی یا کوئی چھوٹا سا خیمہ نصب ہوتا۔ رمضان کی 20 تاریخ کو فجر کی نماز کے لئے آپ مسجد میں تشریف لے جاتے تھے اور عید کا چاند دیکھ کر وہاں سے باہر تشریف لے آتے۔ (معارف الحدیث) جس نے رمضان المبارک کے آخری عشرے میں 10 دن کا اعتکاف کیا تو وہ اعتکاف مثل دو حج اور دو عمروں کے برابر ہوگا یعنی بے حد ثواب ملے گا۔

ماہ صیام دنیا بھر کے مسلمانوں کے لئے بے پایاں رحمتوں اور برکتوں کی نوید لے کر آتا ہے چنانچہ اس ماہ عبادات کے ذریعے زیادہ سے زیادہ اپنے رب کی خوشنودی حاصل کرلینی چاہئے۔

مرحبا... آیا نیکیوں کا موسم

استقبالِ رمضان... اب ہوگا مہارت کا امتحان

ماہ رمضان سے پہلے گھروں کے انتظامی امور گویا خوشگوار انقلاب سے گزرتے ہیں۔ یہ مہینہ نیکیوں کا موسم بہار تو ہے ہی کہ جس کا استقبال پوری عقیدت، احترام اور محبت سے کیا جاتا ہے۔ خواتین خواہ گھریلو ہوں یا کسی کام سے وابستہ۔ وہ چاہتی ہیں کہ عبادت و ریاضت میں بھی کمی نہ آئے اور افطاری و سحری کے ساتھ ساتھ مہمانداری کے فرائض بھی خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔

آپ روزوں میں اضافی کام سے بچنا چاہتی ہیں تو پھر نئے سرے سے گھر کا جائزہ لیجیے۔ ہر چیز تو بدلنی نہیں ہوگی یا واقعی جھاڑ پونچھ ہی کافی نہیں۔

کیا کشنز بدلنا ہوں گے؟ کیا پردے صرف دھلائی کے بعد قابل

استعمال ہوجائیں گے؟ یا نئے سلوانے پڑیں گے؟ یا تیار پردے خریدنے کا تجربہ کریں گی؟ اگر آپ روزانہ کی صفائی کے معمولات میں جالے صاف کرنا شامل کرلیں گی تو بہت زیادہ کام ایک دن نہیں کرنا پڑے گا۔ پورے گھر اور خصوصاً چھت پر، الماریوں کے کونوں پر کہیں

جالے ہوں تو انہیں صاف کر لیجیے۔

فرش چمکانے کے لئے خاص ڈٹرجنٹ اور لیکوئڈ شکل میں ایسا میٹریل دستیاب ہو رہا ہے جو پرانے فرش کو قطعی نیا نہ سہی نیا جیسا ضرور بنا دیتے ہیں۔

اگر آپ گھر ہی پر مونگ اور ماش کی دال کے قتلے بنانا پسند کرتی ہیں تو ان دالوں کو باریک پیس لیں اور چند دانے کا جو اور بادام بھی پیستے ہوئے شامل کرلیں یہ پکوڑیاں یا بھلے بنا کر فریزر میں محفوظ کئے جاسکتے ہیں اور جس روز جیسا جی چاہا دہی بڑے تیار کرلئے۔ تھوڑا سا کالا نمک ان پر چھڑک کر کھانے کا لطف آ جاتا ہے۔

پیاز براؤن کرکے سکھا کر رکھی جاسکتی ہے اور اگر آپ پسند کریں تو بازار میں تلی ہوئی پیاز بھی دستیاب ہے۔ اسی طرح لہسن ادرک پیس کر کانچ کی بوتلوں میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

ٹماٹر مہنگے نہ ہوجائیں اس لئے سستے داموں میں دستیاب ٹماٹر لے کر ان کی پیوری بنا کے محفوظ کرلیجیے۔

سفید زیرہ بھون کر ایک علیحدہ شیشی میں رکھ لیجیے یہ آپ کو مختلف چاٹوں اور کھانوں پر چھڑکنے کے کام آتا ہے۔

کچھ کام رمضان ہی میں کرنے کے ہوں گے مثلاً بیسن گھول کر رکھنا، آلو، پیاز، گوبھی اور بینگن کے قتلے کاٹ کر نمک کے پانی میں بھگو دینے سے یہ کالے نہیں پڑتے۔

سحری کے لئے کچھ سالن پکا کے فریز کئے جاسکتے ہیں جیسے آپ کی فیملی پسند کرے مثلاً لوکی گوشت، قورمہ، کوفتوں کا سالن بھی اور کچے کوفتے پانی میں ابال کر یا تل کر ایک کنٹینر میں ذخیرہ کئے جاسکتے ہیں۔

ماہ رمضان سے پہلے بدلتی ہوئی موسمی کیفیت اپنی قوت استطاعت اور توانائی کو دیکھتے ہوئے وقت کی مناسب تقسیم کرلیں۔ کبھی بھی چاند رات تک کپڑوں یا کھانوں کی تیاری اور انتظامات کو نہ ٹالتی رہیں ورنہ سادہ سی مہارتوں کے لئے ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا۔ آپ سگھڑ اور معاملہ فہم ہیں یہ بات آج ثابت کر دکھائیں۔

کچن میں سحر و افطار کے لوازمات کا ذخیرہ کیسے کیا جائے؟

افطاری کا مینو تبدیل بھی ہوتا رہے تب بھی سیاہ اور سفید چنوں، چائنیز رول، سموسے، کباب یا بوٹی رول، شامی کباب، چپلی کباب یا آلو کے کٹلس ہمارے روایتی دسترخوانوں کی زینت بنتے ہی ہیں۔

سحری کے لئے کوفتوں کے سالن کا اہتمام کم و بیش ہر دوسرے گھر میں ہوتا ہے۔

ماہ صیام شروع ہونے سے دو ہفتے قبل چھولوں کو ابال کے ان کے پیکٹ بنا کے رکھ لیں۔ اندازہ کرلیں کہ گھر میں کتنے افراد ہیں۔ افطار کی دعوت کے لئے کیا ضرورت ہو سکتا ہے۔ چنے اسی حساب سے خریدیں اور انہیں گلا کر ٹھنڈا کرکے فریزر میں چھوٹے چھوٹے پیکٹ رکھ لیں۔ رول بھی اسٹور کئے جاسکتے ہیں اسی طرح کباب بھی فریز کئے جاسکتے ہیں۔ سموسہ پٹی اور رول پٹی اچھی بیکریوں پر کسی بھی وقت لئے جاسکتے ہیں۔

سپر مارکیٹوں میں مونگ اور ماش کی دال پسی ہوئی ملتی ہے۔ آپ اپنے پسندیدہ مصالحے کے ساتھ بڑے بنا کے فریز کرسکتی ہیں اور بوقت ضرورت دہی پھینٹ کر ان بڑوں کو گرم پانی میں ڈبو کے نرم ہاتھوں سے دبائیں اور دہی میں شامل کرلیں۔ چاٹ مصالحہ، ہرا دھنیا، پودینہ یا ہری مرچ کی گارنشنگ کے بعد یہ دہی بڑے گھر کے تمام افراد کو پسند آتے ہیں۔

رمضان میں بیسن کی بوندیوں کے پیکٹ بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کے لئے دہی بوندی کی ڈش تیار کی جاسکتی ہے۔

خیال رہے کہ دہی بھلوں کا مصالحہ علیحدہ ہوتا ہے اور فروٹ چاٹ والے مصالحے کا ذائقہ قدرے مختلف ہوتا ہے۔

فلک سے درود سلام آرہا ہے
زباں پہ محمد ﷺ کا نام آرہا ہے

حکومت سندھ کی ایوارڈ یافتہ
بہترین نعت خواں
تحریم منیبہ

شاہین رشید

ڈھائی سال کی عمر سے نعت خوانی میں اپنی آواز کا جادو جگانے والی تحریم منیبہ نہ صرف نعت خوانی میں ایک جانی پہچانی شخصیت ہیں بلکہ ریڈیو کی آر جے بھی ہیں۔ جنگلز بھی گاتی ہیں اور اکثر کمرشلز کے بیک گراؤنڈ میں بھی ان کی آواز ہوتی ہے البتہ گانے کا انہیں شوق نہیں ہے چونکہ ان کی پہچان نعت خوانی ہے تو اسی حوالے سے ان سے بات ہوگی لیکن پہلے ان کا تعارف ہوجائے۔

تحریم منیبہ 21 جون 1989 میں کراچی میں پیدا ہوئیں ان کے بڑوں کا تعلق انڈیا سے ہے۔ ان کے والد سینئر آڈیٹر ہیں۔ تحریم جب ایک دن کی تھیں تو معروف نعت خوان محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ نے انہیں گود لے لیا تھا در حقیقت تحریم منیبہ شیخ کی بھانجی کی بیٹی ہیں اور چونکہ منیبہ شیخ صاحبہ نے تحریم کو ماں اور باپ بن کر پالا محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ درس و تدریس سے وابستہ رہیں اور 80 کی دہائی کی نامور اور صاحب طرز نعت خوانی میں ان کا شمار ہوا، آج بھی میلاد کی کوئی سرکاری یا نجی محفل ان کی شمولیت کے بغیر ادھوری لگتی ہے۔ عربی، فارسی اور اردو زبان پر دسترس رکھنے والی اس ہستی کو پرائڈ آف پرفارمنس بھی دیا گیا۔ تحریم ان کی بھانجی ہیں اس لئے وہ اپنے نام کے ساتھ منیبہ لکھتی ہیں۔ ان کی ایک چھوٹی بہن اور ایک چھوٹا بھائی ہے۔ تحریم کی تعلیمی قابلیت CA ہے۔

"کب سے نعت خوانی کر رہی ہیں اور کب احساس ہوا کہ آواز سریلی ہے؟"

"ڈھائی سال کی تھی تب سے نعت خوانی بھی کر رہی ہوں اور تلاوت بھی

کر رہی ہوں۔ میرے گلے میں سر ہے، میری آواز بھی اچھی ہے۔ حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے لئے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا۔ خود سے تو کبھی کوئی کوشش نہیں کی اللہ تعالیٰ نے ہی ذرائع پیدا کئے"۔

"ڈھائی سال کی عمر میں کونسی نعت پڑھی تھی؟"

"جی پہلی نعت ریڈیو پاکستان سے پڑھی تھی فارسی کا کلام تھا جان محمد قدسی نے لکھا "مرحبا سید کی مدنی العربی" لوگ حیران تھے کہ ڈھائی سال کی بچی نے فارسی کی نعت پڑھ ڈالی اور بہت خوب پڑھی تو اتنی واہ واہ تھی کہ آج بھی لوگ یاد کرتے ہیں الحمدللہ"۔

"[illegible] المبارک اور عید میلاد النبی میں بہت مصروف رہتی [illegible]؟"

"نعت خوانی چونکہ میرا پیشہ نہیں [illegible] ربیع الاول ہو یا رمضان ہو، یا سال کا کوئی بھی دن ہو میں اپنے آپ کو مستقل مصروف [illegible] سکتی۔ میں بہت کم گھروں میں میلاد پڑھتی ہوں، ان لوگوں کے یہاں [illegible] جو میرے جاننے والے ہوں، میرے قریب ہوں یا بہت اصرار کر رہے ہوں"۔

"کبھی سرکاری سطح پر بلائی گئیں، کوئی ایوارڈ ملا؟"

"ایوان صدر میں میلاد پڑھی تین چار بار، امی کے ساتھ گئی تھی، باقاعدہ بلاوا آیا تھا، حکومت سندھ نے بہترین نعت خواں کا ایوارڈ دیا تھا، جب میں سترہ سال کی تھی اور یہ پورے سندھ کی بہترین نعت خواں کا ایوارڈ تھا"۔

"نعت خواں ایک اچھا گلوکار بھی ہوسکتا ہے۔ اس جانب رجحان ہوا یا پابندی تھی؟"

"نعت خوانی اور گلوکاری میں صرف موضوع کا فرق ہے آواز تو وہی ہوتی ہے۔ منع کسی نے نہیں کیا، بس اپنے طور پر ایسا نہیں کیا اور امی نے بھی ایسا نہیں کیا تو میں کیوں کروں۔ مجھے اللہ نے میری ماں کا اتنا بڑا ریفرنس دیا ہے تو میں کبھی بھی گلوکاری کی طرف نہیں جاؤں گی۔ ویسے میں کمرشلز وائس اوور آرٹسٹ ہوں۔ جتنے بھی مشہور برانڈ ہیں جن کو آپ ویڈیو اور ٹی وی پر سنتے ہیں ان کے جنگلز میں نے گائے ہیں۔ مجھے ان چیزوں کا شوق ہے جو کہ پورا ہوتا رہتا ہے۔

> **"حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے لئے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا"**

"[illegible] کس کا کلام زیادہ پڑھتی ہیں؟"

"[illegible] نے [illegible] تذہ کے کلام پڑھے، میں بھی انہی کا کلام پڑھتی ہوں۔ [illegible] خاص شاعر [illegible] مجموعہ کلام لے کر کلام کا انتخاب نہیں کرتی، اب چونکہ [illegible] ایک مختلف انداز [illegible] پڑھنا شروع کر رہی ہوں تو خود ہی حمد بھی لکھتی ہوں اور نعت بھی"۔

"رمضان المبارک [illegible] مصروفیات ہوتی ہیں، افطار گھر پر کرتی ہیں، چینل پر یا [illegible]؟"

"رمضان المبارک میں تو ریڈیو اور ٹی وی میں ہی رہتی ہوں [illegible] بھی موقع نہیں ملتا کہ سحری یا افطار کہیں باہر جا کر کروں، افسوس ہوتا ہے کہ گھر والوں کے ساتھ ایک بھی سحری اور افطاری نہیں ہو پاتی۔ اس بار سوچا ہے کہ گھر والوں کو ضرور ٹائم دوں گی اور کوئی ایک سحری اور افطاری گھر پر بھی اور گھر سے باہر بھی کروں گی"۔

"عید کس طرح مناتی ہیں؟ گھوم پھر کر یا پھر سو کر؟"

"گھر والوں کے ساتھ ہی ٹائم گزارتی ہوں خواہ یہ گھر پر گزرے یا گھر کے باہر"۔

"آج کل کونسے ایف ایم سے وابستہ ہیں اور انٹرنیٹ کے اس دور میں کبھی ڈالڈا کا دسترخوان یا دیگر میگزین پڑھنے کا موقع ملا؟"

"سماء ایف ایم کے ساتھ کام کر رہی ہوں الحمدللہ، ڈان نیوز میں کچھ عرصہ پہلے ٹی وی اینکر کے طور پر کام کر رہی تھی۔ اب بریک لیا ہے میں نے انشاءاللہ جلدی دوبارہ شروع کروں گی اور جہاں تک میگزین کی بات ہے تو انٹرنیٹ پر لوگ گھنٹوں ضائع کر دیتے ہیں مگر کام ایک بھی ڈھنگ کا نہیں کرتے۔ ایسے دور میں میگزین میرے خیال میں کم وقت میں بہت بہتر اور کام کی بات ڈیلیور کرنے میں سب سے اہم اور کلیدی کردار ادا کرتا ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان جیسے میگزین یقیناً پڑھنے والی خواتین کو وہ مواد فراہم کرتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے اور شاید اس کا انہیں علم بھی نہیں ہے، خواتین اور لڑکیوں کو میرا ایک ہی مشورہ ہے کہ جہاں رہیں [illegible] رہیں، پڑھیں، پڑھیں، پڑھیں اور بس پڑھیں۔ نان کے نیچے رکھی ہوئی [illegible] بھی پڑھیں۔ آپ کو نہیں معلوم کہ کب اور کہاں سے آپ کو معلومات کا خزینہ مل جائے اور [illegible] معنوں میں تعلیم انسان کا زیور ہوتی ہے"۔

"اور آخری سوال [illegible] کے بارے میں کیا سوچا؟"

"انشاءاللہ ضرور کروں گی، اللہ مالک ہے"۔

ماہ صیام میں بچوں کی مصروفیات

سمر کیمپ ہو مگر انداز جداگانہ

منیرہ عادل

بچوں کی اسکول کی چھٹیاں ہیں۔ گرمیاں بھی عروج پر ہیں۔ اکثر بچے ان دنوں بوریت اور بیزاری کا اظہار کرتے نظر آ رہے ہیں۔ کئی بچے چڑچڑے ہو کر ماؤں کو خاصا پریشان بھی کرتے ہیں۔ کچھ ہی دنوں میں ماہ صیام کا آغاز بھی ہونے والا ہے۔ ماہ صیام کے بابرکت مہینے میں بچے مقررہ وقت پر نماز پڑھنے اور قرآن کریم کی تلاوت کرنے کے بعد بقیہ وقت میں اکتائے ہوئے رہتے ہیں۔ اس صورتحال کا ایک بہترین راستہ یہ ہے کہ بچوں کو مثبت سرگرمیوں میں مصروف رکھا جائے۔

تجویز نمبر 1

گھر پر ایک سمر کیمپ قائم کیا جا سکتا ہے اس کے لئے خاندان اور پڑوس کے بچے شامل کر لیں۔ بچوں کے دوستوں کو بھی اپنے سمر کیمپ میں مدعو کیجئے۔ اکثر بچے اپنا وقت ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل یا سو کر گزارتے ہیں۔ لہٰذا ایک مثبت سرگرمی کا سب خیر مقدم کریں گے۔ یہاں بچوں کو ہر روز کچھ نیا سیکھنے کا موقع ملے گا۔ اس میں بچوں کی پسند کے کھیل اور مقابلے بھی شامل کئے جا سکتے ہیں۔

ذیل میں چند سرگرمیوں سے متعلق درج ہے۔ ان سے یقیناً بچے بہت لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ بہت کچھ سیکھیں گے بھی جو ان کے لئے دنیا و آخرت میں بھلائی کا سبب بنے گا اور وہ ذمہ دار شہری بن سکیں گے۔

دعائیں اور احادیث یاد کروائیں

روزانہ اپنے کیمپ کا آغاز دعا سے کیجئے۔ مسنون دعائیں مثلاً کھانے سے پہلے کی، دودھ پینے کی، کھانے کے بعد کی، سفر کی دعا اور واش روم سے باہر آنے کی دعا کے علاوہ دیگر دعائیں روزانہ بچوں کو دو تین مرتبہ پڑھائیں اور پھر یاد کرنے کی تلقین بھی کریں۔ اسی طرح روزانہ ایک حدیث بھی سنائیں۔ حدیث کا مفہوم سمجھائیں۔ وہ حدیث، احادیث کے جس مجموعے سے لی گئی ہو اس کا نام بھی بتائیں۔ دوسرے یا تیسرے دن بچوں سے سنیں۔ لیکن انداز ایسا ہو جیسا کسی کوئز شو کا ہوتا ہے تاکہ بچوں کی دلچسپی برقرار رہے۔ جیتنے والے بچوں کو کچھ چھوٹے تحائف دیجئے مثلاً کہانی کی کوئی کتاب، اسٹیشنری میں سے کچھ یا تازہ پھل تاکہ اس صحت مند سرگرمی سے صحت بخش طرز زندگی کا اسلوب متعین ہو سکے۔

روزانہ ایک نئی سرگرمی

بچوں کو روزانہ کچھ نیا سکھایا جائے یا کسی مختلف سرگرمی میں مصروف رکھا جائے تو بچے خوشی محسوس کرتے ہیں اس کے لئے آپ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیں کہ کس دن کیا سکھانا ہے مثلاً ایک دن فومک شیٹ سے بننے والے پرس، پھول، موبائل پاؤچ وغیرہ سکھائیں۔

دوسرے دن گفٹ پیکنگ سکھائیں کہ گفٹ کو کس طرح پیک کر کے ربن سے باندھ کر ربن کے پھولوں سے سجایا جاتا ہے۔ اسی طرح دیگر دنوں میں پیپر بیگ بنانا، بلاک پرنٹ کرنا، فینسی لفافے بنانا، پینٹنگ کرنا، مختلف چارٹ بنانا، فیبرک پینٹنگ کرنا، سلاد بنانا، کاغذ سے مختلف اشیاء بنانا وغیرہ وغیرہ۔ غرض اس طرح بچے مصروف بھی رہیں گے اور خوش بھی رہیں گے۔

اس کے علاوہ ان کو یہ بھی سمجھایا جا سکتا ہے کہ آپ اپنی بنائی اشیاء میں سے کچھ

کسی غریب بچے کو تحفے میں ضرور دیں یا جو کھانے کی اشیاء آپ نے بنانی سیکھی ہیں ان کو بنا کر کسی دن افطار میں کسی غریب فیملی کو مدعو کریں۔ اس سے آپ کو بے شمار دعائیں ملیں گی۔

سیر و تفریح

روزانہ یا ہفتے میں ایک یا دو بار بچوں کو مختلف جگہوں پر تفریح یا سیر کے لئے لے جائیں۔ قریبی پارک، چڑیا گھر، عجائب گھر، ساحل سمندر یا کسی اور جگہ۔ ممکن ہو تو اپنے ساتھ ملازمین کے بچوں کو بھی لے جائیں اس سے بچوں کو مساوات اور ایثار کا عملی مظاہرہ دیکھنے کا موقع ملتا ہے اور بڑے ہونے پر بھی ایسے بچوں میں احساس تفاخر یا احساس برتری کے بجائے انسانیت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ رمضان المبارک میں بھی خریداری کے لئے جائیں تو اپنے بچوں کے ہمراہ غریب و مستحق بچوں کے لئے بھی کچھ نہ کچھ خرید لیجئے۔ عموماً زکوٰۃ کے پیسوں سے خواتین کپڑے خرید کر دیتی ہیں۔ کیوں نہ اس دفعہ ان غریب بچوں کو ان کی پسند کے ملبوسات خرید کر دیئے جائیں۔ اس طرح بچوں کو یہ عملی درس بھی ملتا ہے کہ ہمارے پیسوں میں خدا نے مستحق افراد کے لئے بھی حصہ رکھا ہے اور ہمیں ان سے بھی برابری کی بنیاد پر اسی طرح کا سلوک کرنا ہے۔ اس طرح بچے کسی کو اپنے سے کمتر نہیں سمجھیں گے۔

کہانی، جملے بنانا

بچوں کو کہانیاں تخلیق کرنے میں بہت مزہ آتا ہے۔ لیکن بچوں کی عمر اور ذہنی میلان کی مناسبت سے اس سلسلے کو آسان اور دلچسپ ایسے بنایا جاسکتا ہے کہ آپ نے آغاز کیا کہ ''ایک دفعہ کا ذکر ہے ایک بچہ تھا جس کا نام شہریار تھا، اسے پڑھنے کا بہت شوق تھا''... اب آگے بچوں کو کہیں کہ وہ اس کہانی میں ایک ایک جملہ شامل کرتے جائیں۔ اس طرح بچوں کی تخلیقی صلاحیتیں بھی اجاگر ہوں گی اور بہت لطف اندوز بھی ہوں گے۔ اسی طرح بچوں کو روزانہ انگریزی یا اردو کا ایک لفظ معنی کے ساتھ سمجھا کر اس کا جملہ بنانے کے لئے کہا جائے۔ اس طرح بھی بچے بہت خوش ہوتے ہیں۔ جب ان کے بنائے ہوئے جملے کو سراہا جائے یا تالیاں بجائی جائیں۔

ناکارہ اشیاء سے کارآمد اشیاء بنانا

گھر میں موجود فالتو اور بے کار اشیاء سے بچوں کو کوئی کارآمد اشیاء بنانا سکھایئے مثلاً منرل واٹر کی ایک پلاسٹک کی ڈیڑھ لیٹر والی خالی بوتل کا اوپر کا آدھا حصہ کاٹ لیجئے۔ نیچے کے حصے میں دو چھوٹے چھوٹے سوراخ کردیں اور کھاد ڈال کر بیج ڈال دیں۔ اس طرح ان میں پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ بچے اس طرح باغبانی سے متعلق بھی تھوڑا جان جائیں اور خالی بوتلوں کا استعمال بھی سیکھ لیں گے۔ اسی طرح فروٹ اور کنڈینسڈ ملک کے خالی ٹن کا ڈھکن کاٹ کر کنارے موڑ کر دھو کر خشک کر کے اس پر گفٹ پیپر یا کپڑا چپکا کر اس کو پین ہولڈر کی طرح استعمال کر سکتے ہیں۔ ٹیٹرا پیک دودھ کے خالی ڈبوں کا اوپر کا حصہ کاٹ کر دھو کر خشک کر کے اس پر باہر گفٹ پیپر چپکا دیں۔ اب ہینڈل بنانے کے لئے اوپر کی جانب دو دو سوراخ کر کے ربن باندھ لیں۔ اس طرح ہینڈ بن جائے گا جس طرح ہینڈ بیگ میں بنتا ہے۔ اب اس میں ٹافیاں، چاکلیٹ، غبارے وغیرہ ڈال کر اپنے دوستوں کو اور ساتھ کسی غریب بچے کو بھی تحفے میں دے سکتے ہیں۔

مقابلے

بچوں کے روزانہ مختلف مقابلے کرائیں۔ قرأت، نعت، کھیلوں کا مقابلہ، ملی نغمے، تقریر، بیت بازی، الٹی گنتی گننا، شہروں کے نام بتانا، اسلامی معلومات کا کوئز وغیرہ غرضیکہ روزانہ کوئی ایک مقابلہ کروا کر بچوں کو انعام دیئے جائیں تاکہ وہ جوش و خروش اور دلچسپی سے مقابلوں میں حصہ لیں۔

امید ہے بچے ان تمام سرگرمیوں میں خاصے جوش و خروش کا مظاہرہ کریں گے۔ مصروف اور خوش بھی رہیں گے اور ماؤں کو تنگ بھی نہیں کریں گے۔ لیکن ان تمام سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ بچوں کو روزانہ تھوڑی دیر مذہبی تعلیم بھی دیں مثلاً صیام کی فضیلت، روزے کی روح، حقوق العباد، زکوٰۃ، نفلی عبادات وغیرہ لیکن بچوں کی عمر کو مدنظر رکھتے ہوئے انداز بیاں بہت آسان اور دلچسپ ہو تاکہ بچے آسانی سے سمجھ سکیں۔
یقیناً ان چھٹیوں میں یہ سمر کیمپ بچوں کے لئے یادگار رہے گا۔

میرا پہلا روزہ

باشعور ہونے کے بعد انسان اپنی زندگی میں جو بھی پہلا کام کرتا ہے وہ اسے ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ایک مسلمان ہونے کے ناطے والدین چھوٹی عمر سے ہی قرآن پڑھنے، نماز پڑھنے اور روزہ رکھنے کی تربیت شروع کر دیتے ہیں اور رمضان المبارک کی آمد پر جب بچہ اپنے گھر کا مذہبی ماحول دیکھتا ہے تو پھر اس کا بھی دل چاہتا ہے کہ میں بھی اس ماحول کا حصہ بنوں۔ چنانچہ جب وہ پہلا روزہ رکھتا ہے تو اسے ایک خاص قسم کی خوشی ہوتی ہے اور اسی لئے اسے اپنا پہلا روزہ ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ذیل میں نامور ستاروں اور سماجی شخصیت بلقیس ایدھی صاحبہ کی یادداشت رقم کی جارہی ہیں آپ بھی پڑھئے...

بلقیس ایدھی

"ارے اتنی پرانی بات؟ کس زمانے میں مجھے آپ لے گئیں مگر بچپن کی بہت سی باتیں ایسی ہیں جو ہمیشہ یاد رہتی ہیں۔ میں بچپن میں بہت شرارتی ہوا کرتی تھی، لڑکوں والی حرکتیں تھیں۔ میری گلی محلے میں لڑکوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے ہی بچپن گزر گیا۔ ہمارے گھر میں نماز، روزے کو بہت پابندی کے ساتھ سرانجام دیا جاتا تھا۔ اس لئے مجھے اپنی صحیح عمر تو یاد نہیں لیکن یہ ضرور یاد ہے کہ آٹھ نو سال کی عمر میں تو ضرور ہی رکھا ہوگا۔ ہماری اماں نے سحری کا بھی بہت اہتمام کیا تھا اور مجھے یاد ہے کہ روزہ رکھنے کی خوشی میں، میں سحری تک سوئی نہیں تھی اور سحری کر کے نماز پڑھ کر کھیلنے نکل گئی، پھر اسکول اور اسکول سے آکر البتہ سو گئی تھی۔ شام کو اٹھی تو اماں نے میری پسند کی کافی ساری چیزیں بنا کر رکھی ہوئی تھیں اور ہمارے زمانے میں تو پہلی روزہ کشائی میں پھولوں کے ہار پہنائے جاتے تھے اس لئے جو بھی لوگ میری روزہ کشائی میں آئے وہ پھولوں کے ہار لے کر آئے۔ ہمارا تو یہی تحفہ ہوتا تھا"۔

شہروز سبزواری

"والدین کی اکلوتی اولاد ہونے کی وجہ سے بچپن سے لے کر اب تک خوب ناز اٹھوا رہا ہوں مگر والدین کی بہترین تربیت نے مجھے بگڑنے نہیں دیا۔ گھر میں سب ہی نماز روزے کے پابند تھے تو بھلا میں کیسے نہ ہوتا، آٹھ سال کی عمر میں پہلا روزہ رکھا، گھر کا پہلا بچہ تھا اس لئے سحری پر بھی بہت اہتمام کیا گیا، میں نے اپنی پسند کی چیزیں پکوائیں اور افطار میں تو خیر بہت زیادہ اہتمام تھا، کیونکہ خاندان کی اہم شخصیات کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ دونوں ماموں جاوید شیخ اور سلیم شیخ ہی سب پر بھاری تھے۔ میں نے نیا ڈریس بنوایا۔ امی نے اپنے ہاتھوں سے میرے لئے میری پسند کی افطاری بنائی، تحفے بھی بہت ملے۔ تو سچ پوچھیں تو پہلا روزہ تو کبھی بھول ہی نہیں سکتا"۔

جگن کاظم

"پہلے روزے میں میری عمر دس یا گیارہ سال کی ہی ہوگی اور بہت خواہش ہوتی تھی کہ میں بھی روزہ رکھوں مگر گھر والے اجازت ہی نہیں دیتے تھے۔ میں نے ضد کر کے روزہ رکھا۔ مجھے رمضان المبارک میں روحانی ماحول اور روزے رکھنا بہت پسند ہے۔ اس لئے میں باقاعدگی سے روزے رکھتی ہوں اور افطار میں بھی خاص اہتمام کرتی ہوں اور روزے کے ہر دن کو انجوائے کرتی ہوں۔ حمزہ اپنے بیٹے کے ساتھ بھی اس کی پسندیدہ ڈشز بناتی ہوں یا بازار سے منگواتی ہوں یوں اپنے کنبے کے ساتھ مل جل کر روزے رکھنا خوشگوار سرگرمی ہوتی ہے اور میں نے محسوس کیا ہے کہ روزے رکھنے کے بعد عید کا چاند نظر آتے ہی بے پناہ خوشی ہوتی ہے۔ اللہ سے دعا ہے کہ ہماری عبادات کو قبول کرے (آمین)"۔

عائشہ عمر

"مجھے یاد ہے کہ جس دن میں نے پہلا روزہ رکھا تھا اس دن میری امی سائے کی طرح میرے ساتھ رہی تھیں کہ میں کچھ کھا نہ لوں، غلطی سے پانی نہ پی لوں، بہت حفاظت کی گئی اور اس بات پر بھی زور دیا گیا کہ تم سو جاؤ میں افطار کے وقت اٹھا دوں گی۔ خیر جیسے تیسے کر کے دن گزرا اور افطار کے وقت دسترخوان پر اپنی پسند کی چیزیں دیکھ کر تو بس مت پوچھیں کس طرح وقت گزرا۔ افطاری ہمیشہ یاد رہے گی کیونکہ امی نے کچھ لوگوں کو بلایا ہوا تھا جنہوں نے مجھے بہت اچھے گفٹس دیئے"۔

نوشین شاہ

"پہلا روزہ یہی کوئی آٹھ نو سال کی عمر میں رکھا ہوگا۔ مجھے یاد ہے کہ سحری تو میں نے نارمل ہی کی تھی کیونکہ سحری میں زیادہ کھایا نہیں جاتا اور نہ ہی کوئی اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہاں افطاری میں خوب اہتمام ہوا تھا کیونکہ گھر میں سب ہی خوش تھے کہ ان کی لاڈلی نے روزہ رکھا ہے۔ میری دوستوں کو بھی بلایا گیا تھا اور خاندان کے بڑے بھی آئے تھے، بہت رونق تھی، کوئی خالی ہاتھ نہیں آیا تھا، سب میرے لئے کچھ نہ کچھ لے کر آئے، تو جو مجھے اچھے لگے میں نے رکھ لئے اور باقی اس لئے سنبھال کر رکھ لئے کہ جب میں بڑی ہو جاؤں گی تو انہیں استعمال کروں گی۔ پہلی روزہ کشائی کے بعد سے آج تک کوشش کرتی ہوں کہ روزے پورے رکھوں مگر پھر بھی کہیں نہ کہیں کوتاہی ہو جاتی ہے۔ اللہ مجھے معاف کرے"۔

ماورا حسین

"جی جی بالکل یاد ہے کہ پہلا روزہ کب رکھا تھا، سات سال کی عمر میں رکھا تھا۔ امی نے بہت اہتمام کیا تھا۔ مجھے عادت ہے کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی تو بس امی کو یہی ڈر تھا کہ یہ کچھ کھا نہ لے، مجھے پانی پینے کی بھی بہت عادت تھی اور میں بار بار پانی کی طرف ہاتھ بڑھاتی تھی تو امی یاد دلاتیں بیٹا آپ کا روزہ ہے۔ بہت حفاظت کی تھی انہوں نے، ان کی کوشش تھی کہ میں کسی طرح سو کر اپنا وقت گزار دوں۔ خیر افطار کے وقت بہت مزہ آیا تھا۔ مجھے یاد ہے چنے چاٹ، سموسے اور میٹھے دہی بڑے بنے تھے اور میری امی جان نے جلیبیاں دودھ میں ڈال کے کھلائی تھیں جسے میں نے شوق سے نہیں مگر مروت میں کھا لیا تھا۔ اس طرح سے میرا پہلا روزہ تو بڑا یادگار تھا کم از کم میرے لئے"۔

کھجور... جنت کا میوہ

اس سے سحری کریں اور افطار بھی

حکیم راحت نسیم

کھجور نہایت مقوی پھل ہے۔ اسے صحرا کی عمدہ غذا کہتے ہیں۔ تازہ پھل کو کھجور اور خشک ہو جانے پر اسے چھوہارا کہتے ہیں۔ اس میں ایک کیمیائی جوہر Invertase ہوتا ہے جو اس کی شکر کو Fructose میں تبدیل کرتا ہے جسے ہمارا جسم فوری طور پر قبول کرتا ہے اور کھجور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی نقصان دہ نہیں ہوتی۔

کھجور کی کاشت سعودی عرب، مصر، ایران، عراق، پاکستان، اسپین، اٹلی، چین اور روس میں بھی ہوتی ہے۔ یہ 70 فیصدی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھجور میں پروٹین، چونا، آئرن اور وٹامن بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ بہر حال اس کی غذائیت اس کے ہر 100 گرام حصے میں اس طرح ہوتی ہے۔

غذائیت	نمکیات اور وٹامن
پروٹین 2.5 فیصد	کیلشیم 120 ملی گرام
نمی 15.3 فیصد	فاسفورس 50 ملی گرام
روغنیات 0.4 فیصد	آئرن 7.3 ملی گرام
نمکیات 2.1 فیصد	وٹامن-C 3 ملی گرام
فائبر 3.9 فیصد	توانائی 317 کیلوریز
نشاستہ 75.8 فیصد	وٹامن-B 0.1 ملی گرام

کھجور میں پوٹاشیم کی زیادہ مقدار مریض کی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "جس شخص نے صبح نہار منہ عجوہ کھجور کے 7 دانے کھالئے اس کو اس دن میں نہ تو کسی زہر سے اور نہ ہی کسی جادو سے نقصان پہنچے گا۔" حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم چند کھجوروں سے افطار فرمایا کرتے تھے۔ اگر تازہ کھجوریں نہ ہوتیں تو خشک کھجوروں سے افطار فرماتے۔ اگر یہ بھی نہ ہوتیں تو سادہ پانی پی لیا کرتے تھے۔ (ترمذی، ابوداؤد)

کھجور کے فوائد

کھجور جنت کا پھل ہے۔ اس میں بھرپور توانائی موجود ہوتی ہے۔ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "مومن کے لئے بہترین سحری کھجور ہے"۔ (ابوداؤد)

اس پھل میں انسان کی تمام غذائی ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اسی لئے آپ ﷺ اسے بہترین سحری قرار دیتے تھے۔

کھجور امراض قلب میں شفا کا ذریعہ

کھجور دل کی کمزوری کے علاوہ دیگر بیماریوں کے لئے اکسیر مانی گئی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے سقوط قلب (دل کا پھیلاؤ) کے کچھ مریضوں کو عجوہ کھجوریں کھلائیں اور چند ماہ بعد میڈیکل ٹیسٹوں سے حیرت انگیز انکشاف ہوا کہ ان کے پھیلے ہوئے دل پھر سے سکڑ گئے اور توانا ہو گئے۔ اس کے بعد سے عرب ملکوں میں دل کے امراض میں مبتلا مریضوں کے لئے سات عجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر کھلانے کی تدبیر آزمائی جانے لگی۔

سینے اور گلے کے امراض

یہ بلغم ڈھیلا کر کے نکالنے اور سینہ صاف کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہے۔

پیٹ کے امراض

قبض جسے ام الامراض کہا جاتا ہے اسی طرح پیچش اور دیگر پیٹ کی بیماریوں حتیٰ کہ بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہو جانے پر بھی کھجور کھلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ یہ قبض کشا پھل ہے۔

کھجور کی کافی

کھجور کی گٹھلیوں کو بھون کر کافی کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔ یہ گردے، پتے اور آنتوں کی تکالیف میں مفید ہے۔

زچگی کے درد

کھجور میں موجود آئرن یعنی فولاد ماں بننے والی خاتون کو بے پناہ توانائی اور زچگی میں آسانی دیتا ہے۔

اب چاہیں تو بادام کے ساتھ کھجور کھایئے اسی مقصد کے لئے کھجوروں کے تاجروں نے گٹھلیوں کو علیحدہ کر کے ان میں بادام بھر کے ایک اور توانا ذائقہ پیش کیا ہے۔ جو طلباء و طالبات کے علاوہ ضعیف و بزرگ افراد کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

کھجور کا استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لئے مضر یا مفید؟

ذیابیطس ٹائپ ٹو والے افراد اگر روزہ رکھتے ہیں تو افطار سے پہلے شوگر ٹیسٹ کرنے والے آلے سے اپنی شوگر لیول چیک کریں اگر 100 یا 110 شوگر ہے تو یہ نارمل ہے۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر ایک کھجور کھانا تجویز کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کیونکہ کھجور میں قدرتی مٹھاس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو ذیابیطس کے مریضوں کو اس کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہیئے۔

ذائقے کی دنیا پہ راج کرتا آم

آم کی فصلیں تیار ہوئیں اب سائنسی تجزیہ پڑھیے

آج کل آم کا موسم ہے۔ ملک کے جنوبی علاقے میں آم کی فصلیں تیار ہو چکی ہیں۔ یوں جون، جولائی سے نصف ستمبر تک پھلوں کا یہ بادشاہ ذائقے کی دنیا پر راج کرے گا

سیارنی
وٹامن A- کی مقدار
اور شرح 3907

دسہری
وٹامن A- کی مقدار
اور شرح 2765

غلام محمد والا
وٹامن A- کی مقدار
اور شرح 1911

فجری
وٹامن A- کی مقدار
اور شرح 3013

لنگڑا
وٹامن A- کی مقدار
اور شرح 878

مالدا
وٹامن A- کی مقدار
اور شرح 823

الماس
وٹامن A- کی مقدار
اور شرح 590

روایت ہے کہ سکندر اعظم پہلا غیر ملکی تھا جو آم سے متعارف ہوا۔ یہ بھی مشہور ہے کہ وادی سندھ میں اپنے قیام کے دوران اس نے آم کا باغ بھی لگوایا تھا۔ ہندوستان میں سلطنت مغلیہ کے قیام کے ساتھ ہی اس پھل کو شاہی سرپرستی حاصل ہو گئی تھی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس پھل نے مغلوں کے بھی دل جیت لئے تھے۔ شہنشاہ بابر نے اپنی خود نوشت میں اسے بہترین پھل قرار دیا ہے۔ اس نے اپنی سوانح عمری تزک بابری میں آم کی اقسام بھی درج کی ہیں۔ شہنشاہ اکبر کو بھی آم سے بے حد لگاؤ تھا چنانچہ اس نے صوبہ بہار کے قریب آموں کا بہت بڑا باغ لگوایا، جس میں آم کے ایک لاکھ درخت تھے۔ یہ باغ اسی بناء پر لاکھ باغ کے نام سے مشہور ہوا۔

آم سائنسی نظریئے کے مطابق کیسا پھل ہے؟

سائنس کی زبان میں یہ پھل Mangifera Indica کہلاتا ہے۔

یہ وٹامن A- سے بھرپور پھل ہے۔

آم کے مکمل تجزیے سے ثابت ہوتا ہے کہ اس میں مجموعی غذائی اجزاء کے وٹامن A- وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان میں قلمی آموں کی 11 اقسام کے 39 نمونوں کے تجزیے سے پتا چلا کہ انور رٹول میں کیروٹین کی مقدار 6078 (بین الاقوامی یونٹ) تک پائی گئی جو بہت زیادہ ہے۔ آم کی دوسری قسمیں جن میں سیارنی، دسہری، غلام محمد والا، فجری، لنگڑا، مالدا اور الماس بھی ہیں ان میں وٹامن A- کی زیادہ مقدار ملی۔

100 گرام آموں کی شرح مقدار اور غذائیت

اس اعتبار سے سائنس کی نظر میں یہ ایک نہایت قابل قدر پھل ہے۔ صحت کی برقراری کے لئے وٹامن A- کی ضرورت اور اہمیت مسلم ہے۔ یہ وٹامن آنکھوں کی بینائی اور صحت کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔

اسی طرح جلد کے خلیوں کی مناسب ساخت اور کارکردگی کے لئے بھی بے حد ضروری ہے۔ اس کی کمی سے جلد پر داغ دھبے پیدا ہو سکتے ہیں۔ آم کھانے سے قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور اس طرح ہم کئی امراض کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ نئی ماں بننے والی خواتین کے لئے اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

ماہرین غذائیت کے مطابق صحت کی برقراری کے لئے ہمیں روزانہ پانچ ہزار بین الاقوامی یونٹ تک وٹامن A- درکار ہوتا ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ وٹامن کیروٹین بھی کہلاتا ہے۔

چنے کھائیے... صحت پائیے

دالوں کے خاندان کا یہ ممبر کولیسٹرول میں کمی کرتا ہے

چنے کی دو اقسام ہیں کالا اور سفید، یہ دونوں وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور غذا ہیں۔ بھارت، پاکستان، ترکی، آسٹریلیا اور ایران میں کثیر تعداد میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں متعدد فوائد موجود ہیں مثلاً فولاد، وٹامن B6، میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم کے علاوہ فاسفورس، تانبا اور مینگنیز کی بھی خاص مقدار ملتی ہے۔

اگر آپ وزن کم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہوں

چنے میں فائبر اور پروٹین کی کثیر مقدار موجود ہے، پھر اس کا گلائسیمک انڈکس بھی خاص کم ہے۔ اسی بناء پر چنا وزن کم کرنے کے سلسلے میں بہترین غذا ہے۔ کیونکہ عموماً ایک پلیٹ چنا کھا کر آدمی سیر ہو جاتا ہے اور پھر گھنٹے دو گھنٹے سے زائد مدت تک بھوک نہیں لگتی۔ دراصل چنے کا ریشہ یعنی فائبر دیر تک آنتوں میں رہتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو مرد و زن دو ماہ تک چنے کو بنیادی غذا رکھیں وہ اپنا 8 پونڈ تک وزن کم کر لیتے ہیں۔ یاد رہے، ایک پیالی چنے ابلے ہوئے یا ہلکے مصالحے میں پکے ہوئے پیٹ بھر دیتے ہیں۔

چنے نظام ہضم میں معاون ہیں

اس سے فائبر کی مقدار نظام ہضم کو بھی تقویت دیتی اور مفید بناتی ہے۔ فائبر آنتوں کے بیکٹیریا کو مختلف تیزاب مہیا کر کے انہیں قوی بناتا ہے۔ نتیجتاً وہ آنتوں کو کمزور نہیں ہونے دیتے۔ انسان قبض اور دیگر ہاضمے سے متعلق بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

ضد تکسیدی مادوں یعنی اینٹی آکسیڈنٹس کی فراہمی

انسانی جسم میں فری ریڈیکلز (مضر صحت آکسیجن سالمے) مختلف اعضاء کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹس انہی سالموں کا توڑ کرتے ہیں جو مختلف صحت بخش غذاؤں میں ملتے ہیں۔ ان غذاؤں میں چنا بھی شامل ہے۔ چنوں میں مختلف اینٹی آکسیڈنٹس مثلاً Myricetin، Caffeic Acid اور Camforal وغیرہ ہوتے ہیں اس وجہ سے چنا مجموعی انسانی صحت کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔

کولیسٹرول میں کمی

انسانی جسم میں برے کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جائے تو دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے اور فالج ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ چنے اپنے مفید غذائی اجزاء کی بدولت فطری انداز میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتے ہیں۔ ایک تجزیے میں ماہرین نے ان افراد کو جن کے جسم میں کولیسٹرول زیادہ تھا ایک ماہ تک روزانہ آدھی پیالی چنے کھلائے۔ ایک ماہ بعد ان کے کولیسٹرول میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔ دراصل چنے میں فولیٹ اور میگنیشیم کی موجودگی خون کی نالیوں کو کشادہ اور طاقتور بناتی ہے اور ان کو نقصان پہنچانے والے تیزابی عناصر کو ختم کرتی ہے۔ اسی لئے ہارٹ اٹیک کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

چنا گوشت کا بہترین نعم البدل

گوشت قیمتاً مہنگا ہوتا ہے اور اس ہوشربا مہنگائی میں ہر طبقہ اسے خریدنے یا استعمال کرنے کا متحمل نہیں ہو سکتا، اگر آپ کو چنے کی شکل میں خاطر خواہ پروٹین اور گوشت کا متبادل ذریعہ مل جائے تو اس میں موجود نباتاتی پروٹین صحت مند چکنائی بھی فراہم کر دیتی ہے، چنانچہ چنا محفوظ ترین نباتاتی پروٹین ہے۔

ذیابیطس کی روک تھام

چنے اور دیگر دالیں کھانے والے ذیابیطس ٹائپ 2 کا شکار نہیں ہوتے۔ وجہ یہ ہے کہ یہ غذائیں زیادہ فائبر اور کم گلائسیمک انڈیکس رکھتی ہیں۔ اسی باعث ان میں موجود کاربوہائیڈریٹس آہستہ آہستہ ہضم ہوتے ہیں۔ اسی عمل میں خون میں شکر یکدم اوپر نیچے نہیں ہوتی بلکہ متوازن رہتی ہے۔ یاد رہے انسان جب کم فائبر والی کاربوہائیڈریٹ سے بھرپور غذا کھائے تو اس کے خون میں شکر بہت تیزی سے اوپر نیچے ہوتی ہے۔ جب یہ عمل معمول بن جائے تو انسولین نظام گڑبڑا جاتا ہے یوں ذیابیطس ٹائپ 2 جنم لیتا ہے۔

چنا توانائی کا مظہر ہے

اس میں شامل آئرن، مینگنیز اور دیگر معدنیات اور وٹامنز مدافعتی قوت بڑھاتے ہیں۔ اسی لئے چنا متوقع ماؤں اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی مفید غذا ہے۔ یہ بیشتر مطلوبہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں Saponins نامی فائٹو کیمیکل موجود ہے۔ یہ کیمیائی مادے خواتین کو سینے کے سرطان سے بچاتے، نیز ہڈیوں کی بوسیدگی کے مرض سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ چنوں کی ایک عمدہ خاصیت یہ ہے کہ انہیں کئی ماہ تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ انہیں چار سے چھ گھنٹے بھگونا کافی ہوتا ہے۔ بھگونے کے بعد جتنی جلد پکا لئے جائیں بہتر ہے۔ صرف چنے بھگوتے ہوئے تھوڑا سا نمک اور میٹھا سوڈا شامل کر لینا چاہیے تاہم پکانے سے پہلے سوڈا ملا پانی علیحدہ کر کے تازہ پانی میں ابالنا چاہیے۔ اس احتیاط سے چنے گل بھی جاتے ہیں اور میٹھا سوڈا تیزابیت کا باعث نہیں بنتا۔

پرپل ٹی... ایک نادر چائے

سیاہ کے ساتھ سبز اور اب کاسنی چائے

نارمل سیاہ چائے تو ہم اور آپ دن بھر میں کئی پیالیاں پی جاتے ہیں اور یہ ہماری تواضع کی ایک مقبول رسم بھی نبھاتی ہے۔ سبز چائے یعنی گرین ٹی کے بارے میں سب ہی جانتے ہیں اور اکثر خواتین وزن کم کرنے کے لئے دن میں کئی بار گرین ٹی پیتی ہیں لیکن اب آپ کو بتا رہے ہیں کہ گرین ٹی کا زمانہ ہو گیا پرانا۔ اب بات ہوگی تو پرپل ٹی کی اور آپ اس کاسنی رنگ کی چائے کو بھی پذیرائی بخشیں گے۔

یہ پرپل ٹی اس وقت صرف کینیا میں دستیاب ہے۔ جس کا ذائقہ قدرے میٹھا اور خوشبو ہلکی ہوتی ہے اور ماہرین کے مطابق یہ بھی بہت عمدہ خصوصیات رکھتی ہے۔ صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ رنگ بھی دیکھنے میں خوشگوار تاثر دیتا ہے اور خاصا نسوانی تاثر دیتا ہے مگر یہ صرف خواتین کے لئے مخصوص نہیں ہے۔

ماہرین صحت کے مطابق اس چائے میں Anthocyanin نامی ایک صحت مند جز پایا جاتا ہے جو دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بھارت کے ٹوکلائی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر بارواہ کے مطابق پرپل ٹی میں بھاری مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو نہ صرف کینسر اور کولیسٹرول کو بڑھانے سے روکنے میں مددگار ہوتے ہیں بلکہ خون میں موجود شوگر کی سطح کو بھی نارمل رکھنے میں اہم کردار نبھاتے ہیں۔

اس چائے میں کیفین کی مقدار کم ہوتی ہے اور دیگر عام چائے میں کیفین کی نسبت اس کا ذائقہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ فی الحال یہ نادر چائے کینیا سے سفر کرتے ہوئے بھارت کے شہر آسام اور پھر یقیناً ایک نہ ایک دن پاکستان میں بھی درآمد ہوگی یا یہیں کاشت ہوگی۔ اب چند ماہ بعد آپ کے ناشتے کی میز پر پرپل ٹی اپنی جگہ آپ بنالے گی۔

ڈالڈا کوکنگ آئل

ماہِ رمضان میں سحر و افطار کے لئے صحت بخش انتخاب

تمام عالم اسلام کو دل کی گہرائیوں سے ماہ رمضان مبارک ہو، دنیا کے ہر خطہ میں بسنے والے مسلمان شروع دن ہی سے اس بابرکت مہینے کا شاندار استقبال کرتے ہیں۔ ماہ مبارک کی برکتوں سے زندگی میں ایک نکھار پیدا ہو جاتا ہے۔ ایمان اور احتساب کے جذبے سے سرشار روزہ داروں کے رویوں میں تحمل اور رواداری نمایاں نظر آتی ہے۔ اگرچہ عام دنوں میں مختلف افراد مختلف اسلوب کے حامل معلوم ہوتے ہیں لیکن اس مہینے میں جسے دیکھئے انکساری اور صبر کا پیکر محسوس ہوتا ہے۔ روزمرہ معمولات اور ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے ساتھ ساتھ عبادات کا خصوصی اہتمام ایسا روح پرور ماحول ترتیب دیتے ہیں کہ رشک آتا ہے اور ہم میں سے اکثر کی خواہش ہوتی ہے کہ سال بھر یہی سماں نظروں کے سامنے ہو۔ بہرحال یہ خوش بختی بھی کم نہیں کہ جیتے جی ایک بار پھر یہ سعادت نصیب ہوئی۔ یقیناً اس کا ہر لمحہ قابل قدر ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ روزہ محض ایک انسان کی ذات تک محدود عبادت کا نام نہیں بلکہ روزے کے لوازمات کا بڑا انحصار گرد و نواح کے افراد پر بھی ہے یعنی جھوٹ، چغلی اور لڑائی جھگڑے جیسے عوامل سے اجتناب بھی روزے کے لوازمات میں شامل ہے جو کہ یقیناً اجر و ثواب کے علاوہ روزہ دار کی شخصیت کو بھی چار چاند لگا دیتا ہے۔ اسی طرح کسی صائم کا روزہ کھلوانے پر روزے کا اجر پانا اور ماہ رمضان میں فرائض کا اجراء بڑھ جانے اور نوافل پر فرائض جیسے اجر کی نوید نہ صرف بندگی سے جذبہ کو تقویت دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے بلکہ روایتی مہمان نوازی اور حقوق العباد کی مزید بہتر انداز میں ادائیگی کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ عزیز و اقارب، پڑوسیوں، مساکین اور مسافروں کے افطار کے اہتمام کی سعادت حاصل کرسکے۔ ان مواقع کے لئے مخصوص روایتی کھانے ہمیشہ سرفہرست نظر آتے ہیں۔ جن میں پھلوں اور چنے کی چاٹ، بیسن اور ماش کے دہی بڑے، پالک، پیاز، آلو اور بھری ہوئی مرچوں کے پکوڑے ان کے علاوہ سموسے، جلیبیاں، رس ملائی، ربڑی، سحر میں آلو، قیمے اور روے میدے کے پراٹھے افطار میں لسی، ستو اور مفرح مشروبات کو ترجیح دی جاتی ہے۔

وقت کے ساتھ ہماری زندگی میں رونما ہونے والی دیگر بے شمار تبدیلیوں میں سے ایک بڑی تبدیلی بڑھتی ہوئی آسائشیں بھی ہیں۔ جنہیں ہم ہر کام کم وقت میں کر دینے کے لئے اپناتے ہیں اور خود کو ایک نسبتاً کم متحرک طرز زندگی کی ڈگر پر لے آتے ہیں۔ اس ماہ مقدس میں بسا اوقات دیکھنے میں آتا ہے کہ چند روزوں کے بعد روزہ دار طبیعت میں گرانی، نظام ہاضمہ کی بے قاعدگی اور اس جیسی کئی تکالیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وجہ یہی ہے جس کا تذکرہ کیا گیا کہ کھانے تو ہم وہی پسند کرتے ہیں جو کہ ہمیشہ سے افطار اور سحر کے لئے خصوصی طور پر تیار کئے

جاتے ہیں لیکن اب ہم جسمانی طور پر اتنے متحرک نہیں رہے کہ اتنے زیادہ ثقیل اور دیر ہضم کھانوں کے وافر مقدار میں تناول کرنے اور ان سے حاصل ہونے والی کیلوریز کے استعمال کو یقینی بنا سکیں۔ لہٰذا اعتدال کو پیش نظر رکھا جائے اور بسیار خوری سے احتراز کیا جائے۔ اسی طرح عام دنوں کی طرح رمضان المبارک میں بھی حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرے تازہ اور خالص اجزاء سے تیار کی گئی اشیاء کو دسترخوان کی زینت بنائیں۔ بازار سے تیار اشیائے خورد و نوش خریدیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہاں صفائی ستھرائی اور فروخت کی جانے والی اشیائے خورد و نوش کا معیار تسلی بخش ہو۔ خصوصاً ڈیپ فرائڈ چیزوں کے انتخاب میں خصوصی احتیاط برتیں۔ یہ بات اب ڈھکی چھپی نہیں رہی۔ ذرائع ابلاغ دیگر موضوعات کے علاوہ اپنے ناظرین اور قارئین میں صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ ہم میں سے بیشتر افراد اس بات سے واقف ہیں کہ اشیائے خورد و نوش کی خریداری میں معیار کے حوالے سے معمولی سی غفلت بھی ہماری یا ہمارے پیاروں کی صحت کو ناقابل تلافی نقصانات پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے۔

ڈالڈا کوکنگ آئل پکانے کا خالص، معیاری اور صحت بخش تیل ہے جو کہ ذائقہ اور صحت کے لئے دنیا بھر میں مقبول سن فلاور سویابین اور کنولا آئل کا شاندار بلینڈ ہے۔ اس میں شامل اضافی وٹامن A، D اور E بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد کی خوبصورتی، آنکھوں کی صحت اور ہڈیوں میں کیلشیم کے انجذاب کو بہتر بنانے جیسے خواص کے حامل یہ ضروری وٹامنز گھر بھر کی صحت اور بہترین نشوونما کے لئے انتہائی اہم قرار دیئے جاتے ہیں۔

ڈالڈا کوکنگ آئل ایک لیٹر پاؤچ، ڈھائی اور پانچ لیٹر ٹن کے علاوہ تین، ساڑھے چار لیٹر بوتلز اور 10 لیٹر کین کی باسہولت پیکنگ میں مناسب قیمت پر ہر جگہ باآسانی دستیاب ہے۔ آپ بھی نا صرف ماہ مبارک میں بلکہ سارا سال ڈالڈا ہیلتھ شیلڈ کے تحفظ سے صحت کو یقینی بنائیں۔

چہرے کی دلکشی کا راز... عرق گلاب

یہ وٹامن A، B^3، C اور E^2 پر مشتمل ہے

صدیوں سے عرق گلاب استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے اور آج بھی یہ کاسمیٹکس کی کئی اشیاء میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس کے طبی فوائد بھی حیرت انگیز ہیں۔ عرب طبیب آج بھی اسے مختلف امراض کے لئے بنائی جانے والی ادویات میں استعمال کر رہے ہیں۔ گلاب کا عرق نکالنے کا اصل مقصد دوا کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہوتا ہے جو کہ نہایت سرعت رفتاری سے انسانی جسم میں داخل ہو کر اپنا اثر دکھاتے ہیں۔

ایسے نازک مزاج افراد جو معجونوں اور گولیوں کو استعمال کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں ان کے لئے بھی اس عرق کا استعمال اپنی لطافت اور شفافیت کی وجہ سے آسان ہو جاتا ہے۔

یہ چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ رکھنے کے لئے قدرتی دوا بھی ہے۔ آنکھوں کی جلن، آشوب چشم، آلودگی، لو اور گرمی کی وجہ سے آنکھوں کے سرخ ہونے اور پانی بہنے جیسے امراض کی ادویات میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے تاہم آنکھوں کے کسی مرض میں براہ راست عرق گلاب کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ آنکھوں کے امراض کے ماہر کے مشورے سے آئی ٹمنٹ لی جائے۔ انسانی آنکھیں خدا کا بہترین عطیہ ہیں لہٰذا ان کو نہایت احتیاط اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب بھی کسی کو آنکھوں سے متعلق کوئی مسئلہ ہو جائے وہ ڈاکٹر کے مشورے سے علاج کرے۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے

کھیرے کے جوس میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈالیں اور روئی کی مدد سے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اس سے سیاہ حلقوں کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ کئی گھنٹے متواتر ٹی وی دیکھنے، کتابیں پڑھنے یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر زیادہ دیر تک کام کرنا پڑے تو آنکھوں پر عرق گلاب کا اسپرے کرنا بہتر ہوتا ہے۔

کھردرے ہاتھوں کا ٹوٹکا

بہت سی خواتین ہاتھوں سے کپڑے اور برتن دھوتی ہیں۔ ڈٹرجنٹ اور بلیچ وغیرہ استعمال کرنے سے ہاتھوں کی جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ وہ عرق گلاب میں گلیسرین کی ایک چھوٹی بوتل ملا کر رکھ لیں۔ استعمال کے وقت لیموں کے چند قطرے نچوڑ کر جب بھی کام سے فارغ ہوں اس محلول سے ہاتھوں پر اسپرے کر لیں۔ یوں ان کے ہاتھوں سے ڈٹرجنٹ کی مہک بھی نہیں آئے گی اور یہ ملائم ہونے کے ساتھ ساتھ نکھرتے ہوئے محسوس ہوں گے۔

میک اپ سے پہلے اور بعد...

کلینزنگ اور ماسک کی اہمیت اپنی جگہ، مگر میک اپ سے پہلے اور بعد میں عرق گلاب کا اسپرے کیا جائے تو کئی گھنٹوں تک تازگی و شگفتگی کا تاثر برقرار رہتا ہے۔ مسلسل استعمال سے چھائیاں اور کیل مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ داغ دھبے جاتے رہتے ہیں۔

شربت گلاب

اس کے استعمال سے پیٹ کے ریاح، گیس اور تبخیر کی زیادتی کی صورت میں پیدا ہونے والی بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت ختم ہوتی ہے۔ دل کی کمزوری اور دھڑکن کی تیزی میں گلاب کے سفوف آدھا چمچ اور ایک کپ عرق گلاب کا استعمال مفید ہے۔

حسین ریشمی اجالے

یہ لمبے، گھنے، چمکدار بال

[illegible] ریشم جیسے بال ہر عورت کا خواب ہوتا ہے مگر اس کی تعبیر [illegible] رہتے ہوئے ہم کچھ غلطیاں بھی کرتے ہیں دراصل ہر عورت [illegible] چاہتی ہے۔ اسٹائلنگ کے لئے کی جانے والی کچھ ایسی [illegible] پچھتاوے نہ ہوں تو آئیے اس ضمن میں کچھ معلومات حاصل [illegible]۔

- آپ بالوں کو بل دیتے ہوئے بھی گھنگھریالے بنانے کے لئے مشین کا سہارا لیتی ہیں۔ بال سکھانے کے لئے بھی تکنیکی مہارتیں آزماتی ہیں اور اگر آپ کو گھنگھریالے بال ناپسند ہوں تو آپ Straightener استعمال کرتی ہیں۔ بالوں کو مختلف رنگوں میں رنگ کر دل آویز بناتی ہیں لیکن کیا کبھی نیچرل بیوٹی بڑھانے کے لئے بھی تگ ودو کرتی ہیں؟ اس سے پہلے کہ آپ اپنے بالوں کی نگہداشت کا کوئی فطرتی انداز اپنائیں، اپنے بالوں کی قسم جان لیں۔
- پتلے یا مہین، روغنی اور خشک ملے جلے یا چھدرے، موٹے اور کھردرے۔
- پتلے بالوں میں حجم کا آنا کٹھن ہوتا ہے۔ یہ پرم کیے جائیں تو ان میں باڈی آتی ہے یعنی قدرے پھولے پھولے اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔ عام حالات میں تھوڑی سی Back Combing سے بالوں کو سنوارنا بہتر رہتا ہے۔ مگر پرم کرنے سے بالوں کو کیمیکلز کی وجہ سے نقصان پہنچتا ہے۔
- خشک، روغنی اور ملے جلے بال سنوارنے میں قدرے آسان ہوتے ہیں جبکہ آخر الذکر چھدرے بالوں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے بڑی تگ ودو کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آسانی سے سنبھالے نہیں جا سکتے۔

شیمپو معیاری ہونا کیوں ضروری ہے؟

اگر اپنے بالوں کی قسم کے برخلاف صرف بال دھونے کی غرض سے شیمپو استعمال کیا جائے تو یہ زیادتی ہوگی۔ ماہرین کہتے ہیں کہ شیمپو بھی بار بار نہ کریں۔ بال بار بار دھونے سے ان کی خشکی بڑھتی ہے۔ ان کا قدرتی روغن ختم ہوتا ہے اور نتیجے میں چمک ماند پڑ جاتی ہے۔

گھنگھریالے بالوں کے لئے انہیں نرم و ملائم بنانے والا شیمپو بہتر ہو سکتا ہے تاکہ یہ بال سمٹ سکیں۔

پتلے اور روغنی بالوں کے لئے ہلکا شیمپو بہتر ہے۔

رنگے جانے والے بالوں کے Amino Acids کے ساتھ ساتھ مختلف وٹامنز اور معدنیات کی آمیزش کے ساتھ تیار ہونے والے شیمپو بہتر ہو سکتے ہیں۔

شیمپو کا طریقہ

بالوں کو جڑوں، کھوپڑی اور گردن سے شیمپو مل کر بالوں کے آخری حصے تک جھاگ منتقل کیا جائے۔ میل اور گرد و غبار صرف جڑوں میں جمع ہوتا ہے۔ بالوں کے آخری سروں تک علیحدہ سے شیمپو کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ [illegible] ہی زیادہ مقدار میں شیمپو استعمال کرنا موزوں ہوتا ہے۔

کبھی کبھی بال دھونے کے لئے کھولتا ہوا گرم پانی استعمال نہ کریں۔ گرم پانی سے میل کچیل نرم ضرور پڑتا ہے مگر انسانی جلد لوہے کی نہیں بنی ہوتی۔ قابل برداشت گرم پانی سے بال دھونا بہتر ہے تاکہ بال دوشاخے نہ ہو جائیں اور خشک ہو کر اپنی چمک نہ کھو دیں۔ گرم پانی آپ کے جسم کے درجہ حرارت سے تھوڑا سا زیادہ گرم ہونا چاہئے۔

گیلے بالوں کو تولیے سے کم رگڑیے

خاص کر جب آپ کنڈیشنر استعمال کریں تو بالوں کو جڑوں سے یا آخری سروں تک رگڑیے مت، اس طرح جو روغنیات آپ نے ان کی حالت سنوارنے کے لئے استعمال کیے ہوں وہ تمام زائل ہو جاتے ہیں۔ کھلے دندانوں والا کنگھا پھیر کر الجھنیں سنوار لیجیے اور قدرتی ہوا میں بالوں کو خشک ہونے دیں۔ Blow Dry ہر وقت کے لئے ناموزوں ہوتا ہے۔ ایسا صرف کسی کے ہاں مہمان بن کر جاتے وقت ہی کیجیے تاکہ بالوں کا ٹیکسچر اچھا لگے۔ اگر بہت ہی ناگزیر ہو تو انتہائی کم درجہ حرارت سے بالوں کو خشک کیجیے۔ ہفتے میں ایک بار Blow Dry کیجیے اس سے زیادہ نہیں۔

برشنگ

گیلے بال 3 گنا کمزور ہو جاتے ہیں اور آسانی سے ٹوٹتے ہیں لہٰذا اس وقت باریک کنگھی استعمال نہ کیجیے۔ کھلے دندانوں والی کنگھی زیادہ موزوں ہے تاکہ بال سلجھ بھی جائیں اور جڑوں کو قدرتی ہوا بھی لگے۔

بالوں کی تراش خراش اور انہیں رنگنا

ان خواتین کے لئے جو بال ترشواتی ہیں ہر چھ سے آٹھ ماہ بعد انہیں ترشوانا بہتر ہے۔ بالوں کو کسی بھی شکل میں رنگوانا درست نہیں جہاں تک ممکن ہو مگر جہاں ناگزیر ہو تو پھر کم سے کم رنگوائیے۔ مہینے میں دو بار سے زیادہ Dye کرنا بالوں کو نقصان دے سکتا ہے۔ اس کے بعد پروٹین ٹریٹمنٹ کرانا بہتر ہوتا ہے۔

موئسچرائزنگ

بالوں کے لئے چھ قسم کے تیل بہترین سمجھے جاتے ہیں ان میں بادام سرفہرست ہے اس کے بعد کیسٹر (Castor)، آملہ، زیتون، ناریل اور لیونڈر آئل بتدریج بہتر نتائج دیتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ان کی تھوڑی تھوڑی مقدار ملا کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ غسل سے 4 گھنٹے پہلے تیل لگانا بہتر ہے۔

دھوپ سے پہنچنے والے نقصانات کا ازالہ کیسے ممکن ہے؟

آدھا کپ شہد ایک سے دو چمچ زیتون کا تیل، ایک کھانے کا چمچ انڈے کی زردی ملا کر 25 منٹ تک بالوں میں لگا رہنے دیں اس کے بعد نیم گرم پانی اور ہلکے ہاتھوں سے بالوں کو رگڑیے، کوئی ہلکا شیمپو استعمال کر کے انہیں دھو لیجیے۔

عمومی صحت پر بھرپور توجہ دیجیے

تازہ سبزیوں اور پھلوں کو خوراک کا حصہ بنائیے۔ بال پروٹین سے بنتے ہیں تاہم آپ کو چربی والے گوشت سے مکمل پرہیز کرنا ہے مگر گوشت کو ترک نہیں کرنا ہے۔ اناج، پھل، سبزیاں ہر چیز کھائیں اور وٹامن-C پر زیادہ توجہ دیں یہ بالوں کو مضبوط کرنے والا وٹامن ہے جو آپ کو سٹرس فروٹس سے مل سکتا ہے۔

آئرن یعنی فولاد کا استعمال خون میں آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ زنک یعنی جست ٹشوز (بافتوں) کو مضبوط کرتا ہے اور اومیگا-3 فیٹی ایسڈز بالوں کو لمبا، گھنا اور خوبصورت بنا دیتا ہے۔

مغالطے اور غلطیاں

کردیں گے میک اپ خراب

کیا جڑی بوٹیوں سے بنی مصنوعات بہتر ہوتی ہیں؟ کیا زیادہ کاسمیٹکس اچھا ہوتا ہے؟ کیا ہر شخص کو روزانہ موئسچرائزر لگانا چاہیے؟ کیا گورا کرنے والی کریمیں کرشمے دکھا سکتی ہیں؟ اس کے علاوہ اور بہت سے سوال ذہن میں اٹھتے ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کی رہنمائی کے لئے پوری فہرست شائع کر رہے ہیں تاکہ مغالطے اور غلطیاں آپ کا میک اپ خراب نہ کریں اور آپ کی کاسمیٹکس کا غلط استعمال بھی نہ ہو۔

غلط	صحیح
• فاؤنڈیشن کو پورے چہرے پر پھیلانا چاہئے، یہ رنگ گورا کردیتی ہے۔	• فاؤنڈیشن کا مقصد آپ کے چہرے کا رنگ بدلنا نہیں ہوتا بلکہ یہ صرف جلد کے رنگ کو یکساں بنانے کی ایک کوشش ہے۔ ان حصے کو Cover کیجئے جہاں ضرورت ہو، یہ حصے عموماً ٹھوڑی، ناک اور پیشانی ہوسکتے ہیں۔
• کنسیلر داغوں کو چھپانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔	• کنسیلر کے شیڈ پر منحصر ہے کہ وہ کتنا گہرا دھبہ چھپا سکتا ہے۔
• کہتے ہیں کہ فیس پاؤڈر صرف چکنی جلد کے لئے موزوں ہوتا ہے۔	• دراصل پاؤڈر کئی مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے، فاؤنڈیشن کو Set کرنا، اسکن Tone کو برابر کرنا اور میک اپ کو کنٹرول کرنا لہٰذا صرف چکنی جلد کے لئے موزوں قرار نہیں دیا جاسکتا۔
• آئی شیڈو کو آنکھوں کے رنگ سے ملتا جلتا ہونا چاہئے۔	• آنکھ کے رنگ سے الگ ہونے سے تضاد یا Contrast پیدا ہوتا ہے اور اچھا لگتا ہے۔
• بھنوؤں پر ویکسنگ کرنے سے جلد پر لکیریں پڑ جاتی ہیں۔	• لکیریں، شکنیں اور جھریاں بڑھتی عمر کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں ویکسنگ سے نہیں۔
• اوپری ہونٹ کے بالوں پر ویکسنگ کے عمل سے بال زیادہ موٹے ہوکر اگتے ہیں۔	• بال کسی بھی طرح Remove کئے جائیں وہ دوبارہ اگ آتے ہیں حتیٰ کہ شیونگ کے عمل سے بھی بالوں کے اگنے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔
• اگر بالوں کو اکثر و بیشتر آخری سروں سے تراشا جائے تو یہ تیزی سے اگتے ہیں اور زیادہ گھنے بھی ہوجاتے ہیں۔	• بالوں کو لمبائی سے کچھ بھی کریں، ان کی جڑیں متاثر نہیں ہوتیں بلکہ بڑھنے کا تعلق بالوں کی جڑوں سے ہوتا ہے، چھوٹے بال ہرگز تیزی سے نہیں اگتے۔
• متوقع مائیں بالوں کو ڈائی کریں تو بچے کی جان کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔	• ایسی کوئی بات نہیں اس سے بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا، اگر کسی ہیئر ڈائی سے الرجی ہو تو گریز کرنا بہتر ہے۔
• قدرتی اور جڑی بوٹیوں سے بنی مصنوعات جلد کے لئے بہتر ہوتی ہیں	• جڑی بوٹیوں سے بنی اشیاء کا ردعمل بھی ہوسکتا ہے۔ سائنائڈ جیسا زہر بھی قدرتی ہی ہوتا ہے۔

Tote Bags اچھے ہمسفر ...

یہ ہیں باسہولت اضافہ بھی

لیدر (چمڑے) سے لے کر سوتی کپڑے، ریگزین میٹریل سے لے کر پلاسٹک تک، آپ کو ہر ساخت کے بیگز دستیاب ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ ہم ایک سے زائد اشیاء پرسز میں اپنے ہمراہ باہر لے جانا چاہتے ہیں لیکن یہ پرس سائز میں چھوٹے ہونے کی وجہ سے ہمیں آدھی چیزیں گھر پر رکھ کر آنا پڑتا ہے۔

• Tote Bags نے ہماری یہ مشکل آسان کر دی ہے۔ اب آپ کو اسٹائل کے ساتھ ساتھ اضافی سہولت بھی میسر آ سکتی ہے۔ ان کو استعمال کرتے ہوئے اشیاء لے جانے کے لئے گنجائش کی دردسری نہیں ہوتی۔

پرکشش پھولدار نقوش سے لے کر ایمبرائیڈری تک اور کاٹن سے لے کر چمڑے تک کے میٹریل میں ہر رنگ کے Tote بیگز استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

• پاکستان میں متعدد آن لائن خریداری کے ایسے مراکز موجود ہیں جو آپ کو بے حد خوبصورت اور تخلیقی انداز سے بنائے گئے بیگز گھر پر پہنچانے کا اہتمام کرتے ہیں۔ اگر آپ بے پناہ مصروف رہتی ہیں یا آپ کو کسی ویب سائٹ پر کوئی چیز پسند آ گئی ہے تو آپ آن لائن آرڈر کر سکتی ہیں۔ حیرت انگیز حد تک دلچسپ مواد پر مشتمل ان Tote بیگز کو مقامی دستکاروں نے تخلیق کیا ہے۔ مثال کے طور پر کراچی کلیکشن میں مزار قائد، تین تلوار، کلفٹن، CNG رکشہ، حبیب بینک پلازہ اور ساحل سمندر کو موضوع بنایا گیا ہے۔

پارٹی سے لے کر سفری بیگ تک

کچھ حیرت نہیں ہوتی کہ جہاں موضوعات، تصاویر، بنیادی تخیل اور ہیئت کے ساتھ رنگوں کا خوبصورت امتزاج ہمیں متوجہ کرتا ہے وہیں ان بیگز کی ہمہ صفتی کو بھی سراہا جانا چاہئے۔ آپ چاہیں تو دفتری استعمال کے لئے بھی ان بیگز کو استعمال کر سکتی ہیں اور چاہیں تو پارٹی بیگز کے طور پر استعمال کر لیں۔ اہل کراچی کے ہنر کاروں نے خواتین کو عمدہ مگر مہنگے برانڈز سے چھٹکارا دلانے کے لئے موٹے کاٹن سے بنے ہوئے یہ اسٹائلش بیگز پیش کئے ہیں۔ یوں کراچی میں اب پاکستانی مصنوعات کی خریداری کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ دور اور قریب کے سفر کے لئے بھی یہ باسہولت بیگز ہیں، ان میں اسٹرابیری ایمبرائیڈری شدہ بیگز بھی دستیاب ہیں جو نوجوان لڑکیوں کو خوب بھاتے ہیں۔

ٹرینڈ

دنیا بھر میں ڈیزائنرز اور سلیبریٹیز فیشن کے جدید ترین رجحانات کے مطابق نئی نئی چیزیں آزماتے ہیں، یہی بعد میں Trends اور فیشن کہلاتی ہیں۔ Givenchy جیسے برانڈ نے چمڑے کے Tote Bags بنائے اس طرح Kurt Geigar ایسا برانڈ ہے جس نے سرخ، سبز، زرد اور دیگر کھلتے ہوئے رنگوں میں بغیر کسی نقش کے سادہ لیکن چمڑے کے Tote پیش کئے۔

پاکستانی دستکاروں نے پھولوں، پھلوں، مقامی سیر گاہوں یعنی مقامات کی تصاویر کو موضوع بنایا اور اسے Womaniya کا عنوان دیا۔ یہ رجحان موسم بہار سے شروع ہوا اور اب گرما کے دنوں میں بھی جوں کا توں مقبول ہے۔

شاداب جلد کے بنیادی اصول

جلد کے نکھار کے لئے ابٹن کا استعمال بھی مفید ہے

جلد کی اوپری تہہ کے دو حصے ہوتے ہیں ایک Epidermis اور دوسرا Dermis کہلاتا ہے۔ یہ ساخت میں نہایت باریک ہوتے ہیں۔ عام طور پر جلد کا کام بیرونی عناصر سے حفاظت اور جسم کے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھنا ہے اور یہی اس کا سب سے اہم کام ہے۔

موسم کے لحاظ سے جلد پر کئی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں لہٰذا Epidermis جو ایک خاص قسم کی پروٹین سے بنی ہوتی ہے اسے کیراٹن کہتے ہیں یہ جلد کو صرف سردی گرمی اور خشکی ہی سے نہیں بلکہ بیرونی جراثیم سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ اس سے نیچے والی تہہ یعنی Dermis کا کام نئے خلیے بنانا ہے جو خودکار نظام کے تحت اوپر کی جانب بڑھتے رہتے ہیں چونکہ اوپری سطح تک پہنچتے پہنچتے یہ خلیات پرانے ہو چکے ہوتے ہیں لہٰذا جھڑ جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات جنم لے لیتے ہیں۔ یہ عمل Keratinization کہلاتا ہے۔

یہ عمل پورے بدن کی جلد پر جاری رہتا ہے۔ پیروں کے تلوؤں کی تہہ اور اس کے خلیات موٹے ہوتے ہیں جو کہ چھلکوں کی صورت میں ہوتے ہیں وہ نوٹس میں بھی آ جاتے ہیں۔ نرم و ملائم برش یا نائلون کے جھانوے سے پیروں کی صفائی کی جاتی ہے۔

سر میں بھی اسی طرح چھلکوں کے بننے کا عمل جاری رہتا ہے جو قطعی نارمل ہے اسی لئے ہم بالوں کو دھوتے ہیں۔ اگر یہ چھلکے تہہ در تہہ جمتے چلے جائیں تو خشکی اور ایگزیما کا سبب بھی بن سکتے ہیں نیز اگر یہ خشکی زیادہ مقدار میں بننے لگے تو گردن، کندھوں، سینے اور اکثر جھڑ کر چہرے پر بھی سرخی اور خارش کا باعث بن سکتی ہے۔

کلینزنگ کیوں کی جاتی ہے؟

اگر مردہ یا پرانے خلیات کو چہرے سے وقتاً فوقتاً ہٹا دیا جائے تو اس کے نیچے سے تازہ اور جواں تر خلیوں کو اوپری تہہ تک پہنچنے میں آسانی ہو جائے گی اور یہ عمل کلینزنگ کے ذریعے سرانجام دیا جا سکتا ہے۔

اسکربنگ کس طرح کی جائے؟

جلد کی شادابی کا یہی ایک بنیادی اصول ہے جس پر زیبائش و آرائش کی عمارت کھڑی کی گئی ہے۔ روزانہ چہرے کو معمول کے مطابق دھونے کے علاوہ ہفتے میں ایک بار نرمی سے اسکربنگ بھی کرنی چاہئے۔ یہ عام طور پر بیسن، چوکر (چھنے ہوئے آٹے کی بھوسی)، ابٹن وغیرہ سے کی جا سکتی ہے۔

چہرے پر نکھار کے لئے ابٹن کا استعمال بے حد مفید ہے، مگر چونکہ اس میں ہلدی شامل ہوتی ہے لہٰذا تھوڑے عرصے کے لئے اس کا استعمال ترک کر دیا جائے، ورنہ چہرے کی رنگت مستقل پیلی دکھائی دینے لگے گی۔ اس کے علاوہ بعض ابٹنوں میں تیل کی آمیزش ہوتی ہے جو کہ چکنی، دانے اور مہاسوں والی جلد کے لئے قطعی طور پر مناسب نہیں۔

بازار میں غیر ملکی اسکربز بھی دستیاب ہیں جن میں ایک چکنے محلول کے اندر سخت قسم کے باریک دانے بھرے ہوتے ہیں جو کہ چہرے کی جلد پر خراشیں بھی ڈالنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس لئے ان کے انتخاب میں یہ بات ضرور مدنظر رکھی جائے کہ ان میں شامل کئے گئے مواد کی وجہ سے چہرہ چھل نہ جائے۔

خریدنے سے پہلے دیکھ لیا جائے کہ یہ دانے ہموار سطح کے اور باریک ہیں یا نہیں۔ ہفتے میں ایک بار اسکربنگ کرنا کافی ہوتا ہے۔

چاول کی بڑھیاں

اجزاء:

ابلے ہوئے چاول	دو پیالی	خشک پودینہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- نمک ملے ہوئے پانی میں چاولوں کو تھوڑا سا نرم ابال لیں اور پانی نتھار کر انھیں بند ڈبے میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں تا کہ چاولوں کی نمی ضائع نہ ہو
- پھر چاولوں کو تسلے میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہتھیلی سے مل لیں اور ساتھ ہی اس میں لال مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں
- گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے تو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ململ کے کپڑے پر پھیلائیں اور دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور ان بڑھیوں کو تیز آنچ پر خستہ ہونے تک فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار بڑھیوں کا شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ   فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ   افراد: چار سے پانچ کے لئے

چکن چیز پارسل

اجزاء:

چکن کا قیمہ	200 گرام	لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چیڈر چیز	ایک پیالی	پیاز	ایک عدد
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کا چورا	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا اسن فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- قیمے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں لہسن، نمک، کالی مرچ، چوپ کی ہوئی پیاز اور ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتاریں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں ڈبل روٹی کا چورا شامل کر دیں
- سموسے کی پٹیوں کو ایک دوسرے کے اوپر اس طرح سے رکھیں اور درمیان میں ایک کھانے کا چمچ ٹھنڈا کیا ہوا قیمہ ڈالیں
- نیچے والی پٹی کو اٹھا کر درمیان میں لا کر لئی (میدہ اور پانی ملا کر) سے بند کر دیں۔ پھر اس کے اوپر کش کیا ہوا چیز رکھ کر دوسری پٹی کے دونوں سروں کو درمیان میں لا کر بند کر کے پارسل کی شکل میں بنا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا اسن فلاور آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان پارسلز کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹر میں سجا کر مایو ساس کے ساتھ پیش کریں۔ اس کے لئے دو کھانے کے چمچ مایونیز میں ایک کھانے کا چمچ چلی گارلک ساس ملا لیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ   فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ   تعداد: دس سے بارہ عدد

چکن سموسے

اجزاء:

چکن کا قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت
ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا سن فلاور آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز ہلکی سی نرم ہونے پر آجائے تو اس میں ادرک لہسن، قیمہ اور نمک ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- چار سے پانچ منٹ بعد پانی خشک ہونے پر (چکن کا قیمہ زیادہ دیر پکانے سے سخت ہوجائے گا) اس میں کالی مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر چولہے سے اتارلیں
- قیمے کو ٹھنڈا کر کے اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اس کے چھوٹے سائز کے سموسے بنالیں
- ڈالڈا سن فلاور آئل میں سنہرے فرائی کر کے گرم گرم پیش کریں

ویجیٹیبل میکرونی پیکٹس

اجزاء:

ابلی ہوئی میکرونی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گاجر	ایک عدد
ہری پیاز	دو عدد
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت
ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- ابلی ہوئی میکرونی میں باریک کٹی ہوئی گاجر، ہری پیاز نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
- سموسے کی چوکور پٹیاں لے کر اس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ تیار کیا ہوا مکسچر رکھیں اور اسے چاروں کونوں سے اٹھا کر پیکٹ کی طرح فولڈ کرلیں
- آٹے کی لئی سے چپکالیں اور کڑاہی میں گرم ڈالڈا سن فلاور آئل میں سنہری فرائی کرلیں

دال قیمے کے سموسے

اجزاء:

بھنا ہوا قیمہ	ایک پیالی
مونگ کی دھلی دال	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی
سویا	تین سے چار ڈنٹھل
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت
ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- دال کو دھو کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر اسے پانی سے نکال کر قیمے میں ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں
- جب یہ مکسچر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور سویا ڈال کر ملا لیں
- سموسے کی پٹیوں سے تکونے سموسے بنا کر اس میں یہ مکسچر بھر دیں۔ آٹے کی لئی سے چپکا کر ڈالڈا سن فلاور آئل میں سنہری فرائی کر لیں

آلو کے سموسے

اجزاء:

آلو	تین عدد
میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- ابلے ہوئے آلوؤں کو چھیل کر اس میں نمک، کالی مرچ، بھنا ہوا زیرہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- میدے میں نمک اور تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں
- کچھ دیر رکھنے کے بعد میدے کی پوریاں بنا کر درمیان سے کاٹ لیں اور تکونا بنا کر اس میں آلو کا مکسچر بھر دیں۔ کناروں پر ہلکا سا پانی لگا کر بند کر دیں
- گرم ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر ان مختلف سموسوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

کھٹی میٹھی چنا چاٹ

اجزاء:

سفید چنے	دو پیالی	املی کا پیسٹ	آدھی پیالی	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک کھانے کا چچ	ہرا دھنیا	دو سے تین کھانے کے چچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچ	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چچ
آلو	دو عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چچ		
پاپڑی	حسب ضرورت	لیموں کا رس	دو کھانے کے چچ		

ترکیب:

- چنے اور آلوؤں کو الگ الگ ابال کر گلا لیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے املی کے پیسٹ میں براؤن شوگر کے ساتھ ملا کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں املی والا مکسچر، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ابلے ہوئے چنے ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

پیالے میں نکال کر چھوٹے کٹے ہوئے آلو کے ٹکڑے، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پاپڑی اور لیموں کا رس چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو گھنٹے　پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ　افراد: چار سے پانچ کے لئے

گرلڈ ہیلا پینو

اجزاء:

بڑی ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی
چکن بریسٹ	ایک عدد	موزریلا چیز	دو سے تین کھانے کے چچ
نمک	حسب ذائقہ	ہاٹ ساس	دو کھانے کے چچ
پسا لہسن	ایک چائے کا چچ	سویا ساس	دو کھانے کے چچ
چلغوزے یا بادام	آدھی پیالی	اجوائن	آدھا چائے کا چچ
تھائم	آدھا چائے کا چچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر فریزر میں رکھیں پھر اس کے بالکل باریک پارچے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں نمک، لہسن، ہاٹ ساس، سویا ساس اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چکن کے پارچوں پر مل کر رکھ دیں
- مرچوں کو چیرا لگا کر بیج نکال کر صاف دھو لیں، چلغوزوں کو موٹا کوٹ لیں اور اس میں چیڈر اور موزریلا چیز کش کر کے ملا لیں
- توے کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور چکن کے پارچوں کو ہلکا سا سینک کر چولہے سے اتار لیں
- ہر پارچے کے درمیان میں چلغوزے کا مکسچر رکھ کر اس پر اجوائن اور تھائم چھڑک کر رول کر لیں
- تیار کئے گئے رولز کو مرچوں کے اندر رکھ دیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ گرل پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ان مرچوں کو گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم گرلڈ مرچوں کو شام کی چائے یا افطار پر مایونیز کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ　گرل کرنے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ　تعداد: آٹھ سے دس عدد

ان تمام پکوڑوں کو بنانے کے لئے دوطرح کے آمیزے تیار کرلیں۔

۱) بیسن کے پکوڑے

اجزاء:

بیسن	ایک پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ		
ہری مرچیں	دو سے تین عدد		
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		

ترکیب:

- بڑے پیالے میں بیسن کو چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی، بیکنگ سوڈا، اجوائن، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کرلیں۔
- فرائنگ کے وقت باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا شامل کرلیں۔

سبزیوں کی تیاری:

- مرچوں کے پکوڑے بنانے کے لئے بڑی مرچوں کو دھو کر چیرا لگالیں اور تھوڑے سے بیج نکال لیں۔ چاٹ مصالحے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پیسٹ بنالیں اور مرچوں میں بھردیں۔
- بینگن کو دھو کر اس کے باریک قتلے کاٹ لیں اور نمک ملے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔
- پالک کو دھو کر پتے علیحدہ کرلیں اور چاہیں تو باریک چوپ کرکے رکھ لیں۔
- آلوؤں کے قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور فرائنگ کے وقت اس میں باریک کٹا ہوا تھوڑا سا سویا ملادیں۔

پریزنٹیشن: تیار کی ہوئی حسب پسند سبزی کو بیسن کے آمیزے میں لتھیڑ کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کریں اور افطار کے وقت چٹنی کے ساتھ گرم گرم مزیدار پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

۲) چائنیز پکوڑے

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ
کارن فلار	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

پکوڑوں کے اجزاء کی تیاری:

- پھول گوبھی کے پھول علیحدہ کرکے صاف دھو کر رکھ لیں۔
- شملہ مرچ، پیاز، آلو اور ٹماٹر (بیج نکال کر) کے چھوٹے ٹکڑے کرکے ملا کر رکھ لیں۔
- چکن کی چوکور بوٹیوں کو نمک، ادرک لہسن، کٹی ہوئی لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر رکھ لیں۔

ترکیب: حسب پسند اجزا کو میدے کے تیار کئے ہوئے آمیزے میں ملالیں اور چمچ کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں۔

پریزنٹیشن: افطار کے وقت ان مزیدار پکوڑوں کو کیچپ اور فریش جوس کے ساتھ انجوائے کریں۔

اس صفحے کو پلٹ کر مزید ریسیپیز دیکھئے!

بھے کے پکوڑے

اجزاء:

بھے	آدھا کلو	بیسن	ڈیڑھ پیالی
قیمہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
لہسن کچلا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے بیسن میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لہسن، ہلدی اور لال مرچ شامل کر دیں۔ تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں
- بھے کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ہر ایک کے تین سے چار ٹکڑے کر لیں۔ ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ ابالیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہونے پائے)، پھر اسے چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- ٹھنڈے ہونے پر ہر ٹکڑے کو چیرا لگا کر درمیان میں بھنا ہوا قیمہ رکھ کر مضبوطی سے بند کر دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور بھے کے ہر ٹکڑے کو بیسن کے آمیزے میں ڈبوتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر حسب پسند چٹنی کے ساتھ ان منفرد پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

توری کے پکوڑے

اجزاء:

توری	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید تل	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	ڈیڑھ پیالی	انڈے	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		

ترکیب:

- توری کو چھیل کر اس کے گول قتلے کاٹ لیں اور اس پر نمک، ہلدی اور لال مرچ چھڑک کر اچھی طرح ملا لیں
- پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں ان قتلوں کو پھیلا کر درمیانی آنچ پر رکھیں۔ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اتنا پکائیں کہ توری کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- ڈبل روٹی کے چورے میں تل اور کالی مرچ ملا لیں اور انڈوں کو پھینٹ کر رکھ لیں
- توری کے قتلوں کو پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ پہلے انھیں پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ کر گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان گرم گرم منفرد پکوڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

انڈے قیمہ

سحری اسپیشل

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
پالک	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	چار عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی		

ترکیب

- اس ڈش کو بنانے کے لئے ہاتھ کا کٹا ہوا قیمہ لے لیں، اسے دھو کر خشک کرنے کے لئے چھلنی میں رکھ دیں
- ڈالڈا کنولا آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں نمک، ادرک لہسن، زیرہ، ہلدی، لال مرچیں اور قیمہ ڈال کر ملائیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد قیمے میں باریک چوپ کی ہوئی پالک کو صاف دھو کر ڈال دیں۔ جب پالک کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اچھی طرح بھون لیں
- چولہے سے اتارنے سے پہلے اس قیمے میں چاروں انڈے توڑ کر ڈال دیں۔ ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھیں تاکہ انڈے مکمل طور پر پک جائیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار اور غذائیت بھری ڈش کو سحری یا ناشتے کے وقت پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ہری پیاز آلو

سحری اسپیشل

اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ثابت کالی مرچ	آٹھ سے دس عدد	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

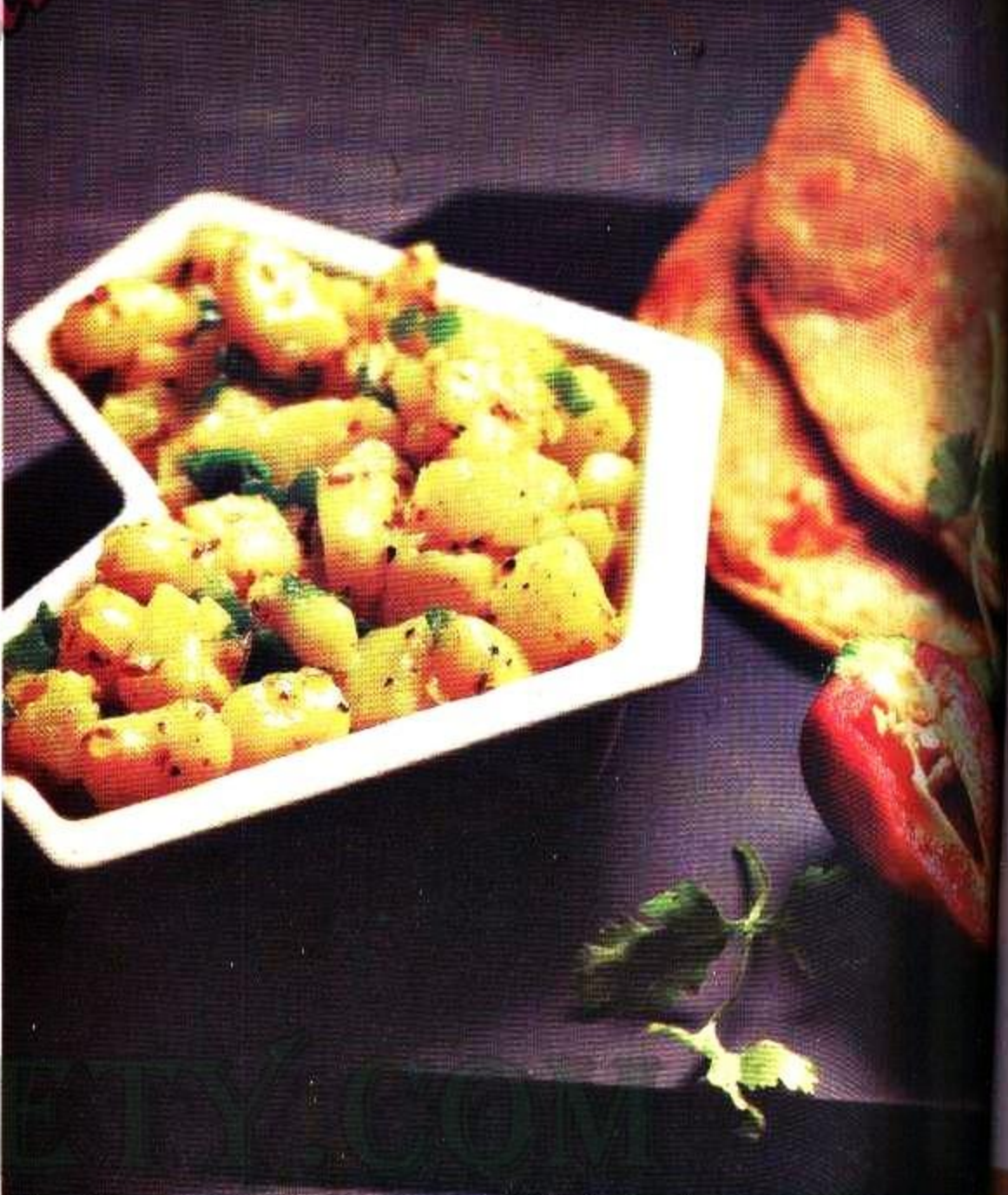
ترکیب

- آلوؤں کو ابال کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں، ہری پیاز کے دونوں حصوں کو کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔ لہسن، زیرہ اور کالی مرچوں کو ملا کر کوٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں ہری پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں کٹا ہوا مصالحہ، نمک، ہلدی اور آلو ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- آخر میں اوپر سے کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہری پیاز کی پتیاں اور لیموں کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس جھٹ پٹ بننے والی ڈش کا سحری یا ناشتے میں پراٹھے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

سحری اسپیشل

اسپینش پوٹیٹو ٹورٹیلا

اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	انڈے	چار عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	پارسلے	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- آلو اور پیاز کی باریک سلائسز کاٹ لیں۔ پارسلے اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں آلو، پیاز، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ تک درمیانی آنچ پر پکائیں
- پھر ان کو فرائنگ پین سے نکال کر پھینٹیں ہوئے انڈوں میں شامل کر دیں اور ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے اور ہری مرچیں بھی ڈال دیں
- اس آمیزے کو گرم فرائنگ پین میں ڈالیں (ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں) اور اتنی دیر فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے پھر احتیاط سے فرائنگ پین پر ڈھکن رکھ کر اس آملیٹ کو پلٹ دیں اور دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔ چاہیں تو اس کو تین سے چار حصوں میں بنا لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار ڈش کو بچے یا بڑے ناشتے یا سحری میں شوق سے کھائیں گے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سحری اسپیشل

سیخ کباب پراٹھا

اجزاء

چکن کا قیمہ	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
آٹا	ڈیڑھ پیالی	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت
میدہ	آدھی پیالی	پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی		

ترکیب

- قیمے کو دھو کر خشک کرلیں اور اس میں ادرک لہسن، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چاپر میں باریک پیس لیں
- پھر اس میں نمک اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- آٹے میں میدہ، نمک اور چینی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ بڑا سا پیڑہ بنا کر اسے بیل لیں، پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر اس پر خشک آٹا چھڑکیں اور اس کو رول کرلیں
- اس رول سے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں اور ان کو تھوڑا سا بیل کر درمیان میں دو کھانے کے چمچ تیار کیا ہوا قیمہ رکھ کر دوبارہ پیڑہ بنا کر پراٹھا بیل لیں
- گرم توے پر درمیانی آنچ پر ایک طرف سے سینک لیں پھر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے دوسری طرف سے سنہرا فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار گرم گرم پراٹھے کا سحری میں لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چار سے پانچ عدد

سحری اسپیشل

کالی مرچ تکہ

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ادرک لہسن پیا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	دہی	ایک پیالی		

ترکیب

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں اور انھیں دھو کر پیالے میں رکھ لیں
- دہی میں نمک، ادرک لہسن، کالی مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر ملائیں اور اس سے چکن کی بوٹیوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- کوئلے کے ٹکڑے کو چولہے پر دہکالیں اور چکن کی بوٹیوں کے درمیان میں رکھ کر اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں۔ ڈھک کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر کوئلہ نکال کر چکن کی بوٹیوں کو تیز آنچ پر بھونیں اور دہی کا پانی خشک ہونے پر ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ان جھٹ پٹ بننے والے تکوں کا سحری میں پراٹھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

اسپینچ بیکڈ پائی

اجزاء

پالک	200 گرام	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سموسے کی پٹیاں	دس سے بارہ عدد	بادام یا چلغوزے	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کاٹج چیز	ایک پیالی		

ترکیب

- پالک کو صاف دھو کر باریک چوپ کرلیں۔ لہسن اور بادام کو کوٹ کر رکھ لیں
- پین میں پالک کو ڈال کر تیز آنچ پر پکاتے ہوئے اس کا پانی خشک کرلیں اور اس میں کٹے ہوئے بادام، لہسن اور کالی مرچ ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- کاٹج چیز کو پتیلی سے اچھی طرح رگڑتے ہوئے نرم کرلیں۔ پھر اس میں ٹھنڈی کی ہوئی پالک، نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملالیں
- کوکیز بنانے والے سانچوں میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں اور ہر ایک میں ایک سموسے کی پٹی کو چار تہہ کرکے رکھ دیں
- پھر ان پٹیوں پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر تیار کیا ہوا آمیزہ بھر دیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے پندرہ منٹ یا ہلکا سنہرا ہونے تک بیک کرلیں

پریزنٹیشن

گرم گرم اوون سے نکال کر کیچپ یا چٹنی کے ساتھ شام کی چائے یا افطار پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

منس چیز اسٹکز

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

اجزاء

آلو	دو عدد	انڈے	دو عدد
قیمہ	ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
موزریلا چیز	200 گرام	ہرا مصالحہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آلوؤں کو ابال کر میش کرلیں اور سادہ بھنے ہوئے قیمے کے ساتھ ملالیں۔ اس میں باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ بھی شامل کرلیں
- چیز کی اسٹکز کاٹ کر فریزر میں رکھ کر سخت کرلیں۔ قیمے کے آمیزے کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں چیز اسٹک رکھیں اور اچھی طرح دبا کر بند کردیں
- کڑاہی میں ڈالڈا سن فلاور آئل کو گرم کریں، تیار کی ہوئی چیز اسٹکز کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کرکے سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن

گرم گرم چیز اسٹکز کا شام کی چائے یا افطار پر چٹنی اور کیچپ کے ساتھ مزہ لیں۔

افطار اسپیشل

باربی کیو چکن رول

اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	مشرومز	چار سے چھ عدد	تازہ لال مرچ	دو سے تین عدد
میدہ	ڈیڑھ پیالی	انڈے	دو عدد	زیتون	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	دودھ	آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- چکن بریسٹ کو صاف دھولیں اور اسے نمک، ادرک لہسن اور لال مرچ لگا کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اسے چکن تکے کی طرح کوئلوں پر یا گرل پین میں سینک لیں
- پھر چکن کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں اور اس میں کٹے ہوئے مشرومز، زیتون، نمک اور باریک کٹی ہوئی تازہ لال مرچیں ملالیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں دودھ شامل کریں اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ملالیں۔ پکوڑوں سے پتلا آمیزہ بنانے کے لئے تھوڑا سا ٹھنڈا پانی ملالیں
- نان اسٹک پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور آدھی پیالی آمیزہ ڈال کر پین کیک (ایک طرف سے ایک سے دو منٹ پکا کر چولہے سے اتارلیں) اسی طرح سے تمام پین کیک تیار کرلیں
- ہر پین کیک کی پکی ہوئی طرف چکن کا مکسچر رکھ کر رول کرلیں، کناروں پر ہلکا سا گیلا کر کے چپکالیں
- پھر ان رولز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن یہ مزیدار اور آسانی سے بننے والے منفرد رولز شام کی چائے یا افطار کا مزہ دوبالا کردیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

افطار اسپیشل

ہرا مصالحہ دہی بھلے

اجزاء

ماش کی دال	ڈیڑھ پیالی	ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	چند پتے
مونگ کی دھلی دال	آدھی پیالی	لہسن	دو سے تین جوئے	ہری مرچیں	چھ سے سات عدد	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
دہی	تین پیالی	پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	پودینہ	آدھی گٹھی	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

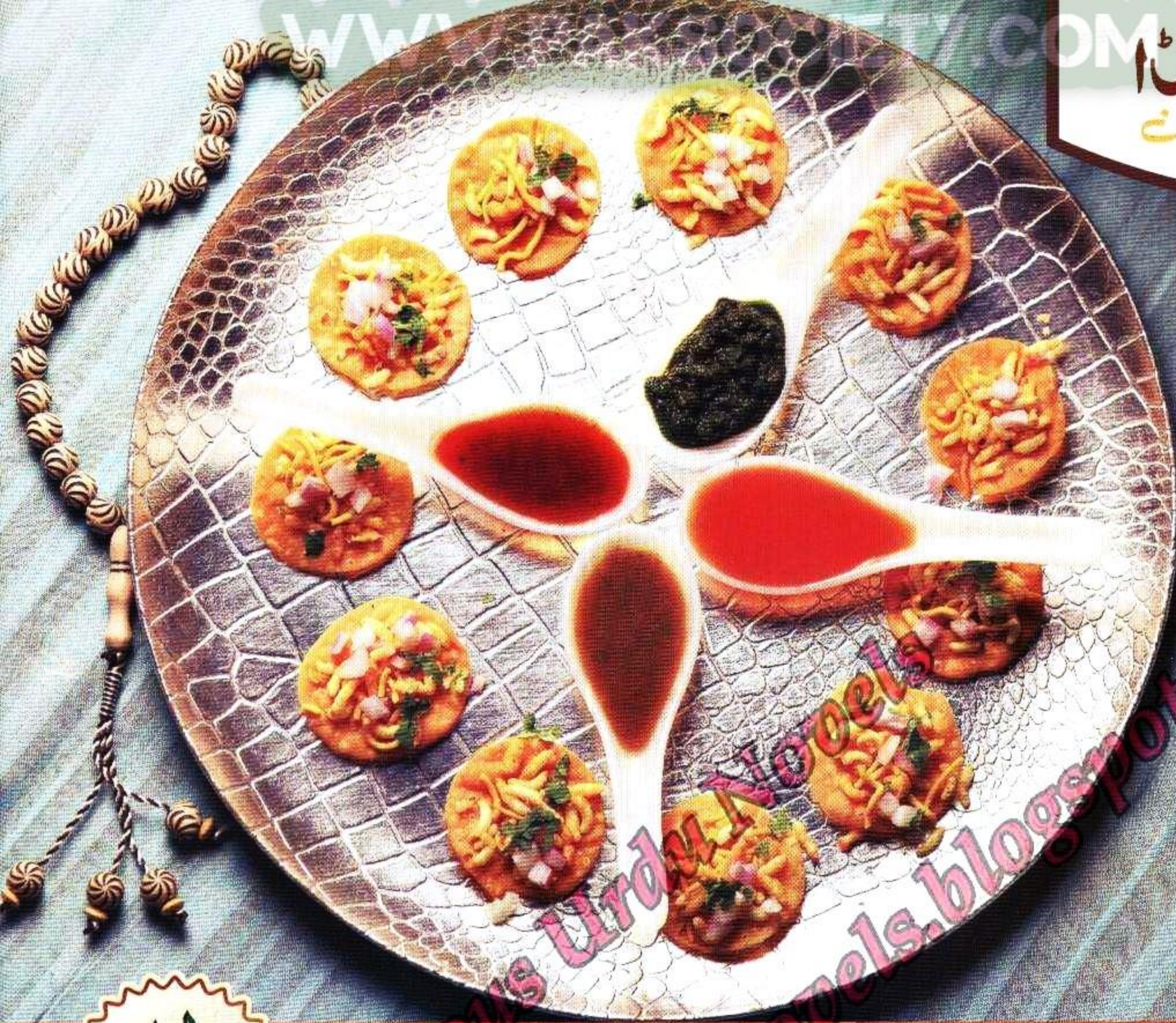
ترکیب

- دونوں دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر بھگو دیں، پھر پیستے ہوئے اس میں پیاز، ایک انچ کا ادرک کا ٹکڑا، دو سے تین ہری مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں
- پیس کر اچھی طرح پھینٹیں پھر گرم کیے ہوئے ڈالڈا کنولا آئل میں گول چمچ کی مدد سے ڈالتے ہوئے بھلے سنہری فرائی کر لیں۔ نمک ملے نیم گرم پانی میں ڈالتے جائیں
- دہی کو پھینٹ لیں اور ڈیڑھ پیالی پانی میں چینی، نمک اور کارن فلار ڈال کر ملائیں اور دہی میں پسی ہوئی ہری مرچوں اور ہرے دھنیے کے ساتھ شامل کر دیں۔ ٹھنڈی ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دہی بھلوں کو نرم ہونے پر ہلکا سا دبا کر پانی سے نکالیں دہی میں ڈال دیں
- چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں زیرہ، لال مرچیں اور باریک کٹا ہوا ادرک لہسن ڈال کر سنہرا فرائی کریں اور آخر میں کڑی پتے ڈالتے ہوئے دہی بھلوں پر بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن

حسب پسند چاٹ مصالحہ اور چٹنیاں ڈال کر افطار کی رونق دوبالا کر دیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

افطار اسپیشل

سیو پوری

اجزاء

میدہ	دو پیالی	باریک سیو	ایک پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت
سادہ آٹا	آدھی پیالی	چاول کے مرمرے	آدھی پیالی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد		
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	چٹنیاں	حسب پسند		

ترکیب

- میدہ اور آٹا ملا کر تسلے میں ڈالیں اور اس میں نمک اور چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا سن فلاور آئل** ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں۔ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوپ کر لیں اور اسے بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، سیو اور مرمرے ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے سے چھوٹی چھوٹی پتلی پوریاں بیل کر **ڈالڈا سن فلاور آئل** میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

پلیٹر میں پوریاں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا سیو اور مرمرے کا مکسچر ڈالیں اور حسب پسند چٹنیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

افطار اسپیشل

چیزی اونین رنگز

اجزاء

پیاز	ایک عدد بڑی	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کا چورا	دو کھانے کے چمچ
میدہ	ایک پیالی	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
تھائم	آدھا چائے کا چمچ		
چیڈر چیز	حسب پسند		

ترکیب

- پیاز کو چھیل کر اس کے لچھے کاٹ لیں اور نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ رنگز علیحدہ ہو جائے
- میدہ، کارن فلار اور ڈبل روٹی کے چورے کو ملا کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور تھائم ڈال کر ملا لیں
- ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں
- پیاز کے رنگز کو تیار کیے ہوئے آمیزے میں ڈبوتے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- ان رنگز کو بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور ان پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور گرم اوون میں تین سے چار منٹ گرل کر لیں۔

پریزنٹیشن گرم گرم پلیٹر پر نکال کر شام کی چائے یا افطار پر لطف اٹھائیں

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

افطار اسپیشل

اروی کے کباب

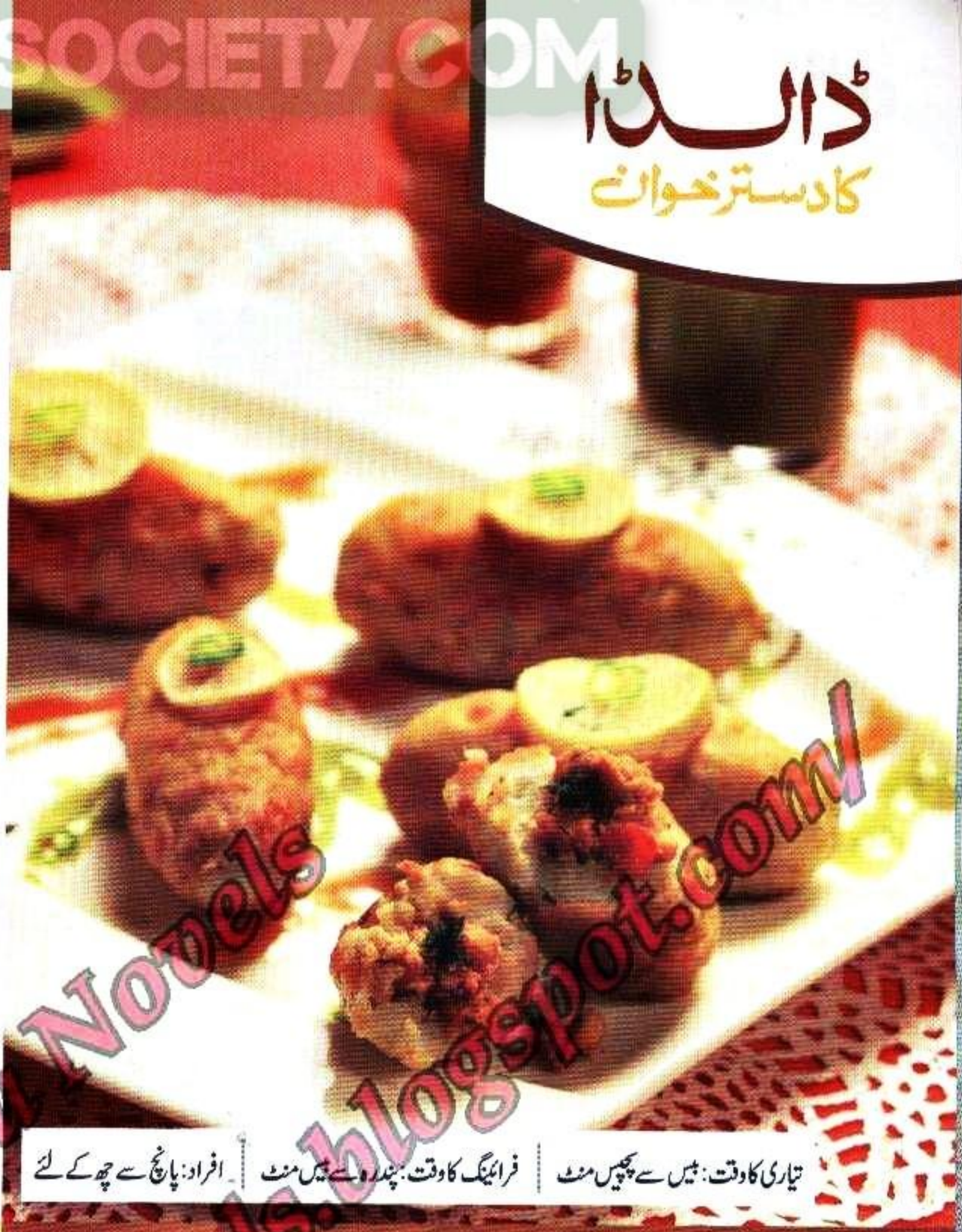
اجزاء

اروی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اچور پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بیسن	ڈیڑھ پیالی	انڈا	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- اروی کو ابال کر چھیل لیں اور ہر اوری کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر دبا کر چپٹا کر لیں
- بیسن کو بڑے پیالے میں چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ، اچور اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملائیں
- پھر انڈا اچھینٹ کر اس میں شامل کر دیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ملاتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ابلی ہوئی ارویوں کو ایک ایک کر کے اس آمیزے میں لتھیڑ لیں اور گرم ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

افطار یا شام کی چائے کے وقت ان کو گرم گرم کیچپ یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

قیمہ بھرے آلو بڑے

اجزاء

قیمہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
آلو	چار عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
بیسن	آدھی پیالی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- ابلے ہوئے آلوؤں کو میش کر کے اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- بیسن میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور اجوائن ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- آلو کے مکسچر کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا قیمہ رکھیں اور اس کو کوفتے کی طرح گولے بنا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے آلوؤں کے گولوں کو بیسن کے آمیزے میں لتھیڑ کر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم آلو بڑوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

افطار اسپیشل

بیکڈ منس باکسز

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	انڈے	تین عدد	شملہ مرچ	ایک عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی	گاجر	ایک عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	مٹر (ابلے ہوئے)	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
آلو	ایک عدد	میکرونی (ابلی ہوئی)	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- باریک پسے ہوئے قیمے میں نمک، ادرک لہسن، ابلا ہوا میش کیا ہوا آلو، لال مرچ، انڈے اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چھوٹے بیکنگ کے سانچے لے لیں اور ان میں سب طرف اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں۔ پھر ان میں میرینیٹ کئے ہوئے قیمے کو اچھی طرح بھر دیں (درمیان سے خالی رکھ کر) پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں ان سانچوں کو 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- اس دوران فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ابلی ہوئی میکرونی، باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، گاجر اور ابلے ہوئے مٹر ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں سرکہ سویا ساس، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں
- اوون سے نکلے ہوئے سانچے ٹھنڈے ہو جائیں تو منٹ باکسز کو احتیاط سے نکال لیں اور ان میں تیار کی ہوئی فلنگ بھر دیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کرتے ہوئے چاہیں تو اوپر سے کش کیا ہوا چیڈر چیز چھڑک دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

افطار اسپیشل

افطار کے خاص مشروبات

پائن ایپل سن شائن

اجزاء

اناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
کینو کا رس	دو پیالی
براؤن شوگر	تین کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیب

- بلینڈر میں اناس کے ٹکڑے اور ایک پیالی پانی ڈال کر بلینڈ کریں، جب اناس پانی کے ساتھ یکجان ہو جائے تو اس میں براؤن شوگر، کینو کا رس اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

مینگو ڈیلائٹ

اجزاء

آم کے ٹکڑے	دو پیالی
دودھ	ایک پیالی
چینی	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیب

- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کر لیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ کر فریج میں رکھ دیں۔ آم کے ٹکڑے، دودھ اور چینی کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور نکالتے ہوئے آخر میں پھینٹی ہوئی کریم اور کٹی ہوئی برف شامل کر دیں

پیچ سرپرائز

اجزاء

آڑو کٹے ہوئے	دو پیالی
شہد	دو کھانے کے چمچ
خشک دودھ کا پاؤڈر	تین کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیب

- آڑو کے چھلے ہوئے کٹے ہوئے ٹکڑوں کو شہد کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پھر فریش کریم میں خشک دودھ کا پاؤڈر ملا کر ہلکا سا پھینٹیں اور بلینڈر میں کٹی ہوئی برف کے ساتھ ڈال کر بلینڈ کر لیں

ملکی لیموئیڈ

اجزاء

لیموں کا رس	آدھی پیالی
سوفٹ ڈرنک	ایک چھوٹی بوتل
دودھ	دو پیالی
چینی	چار کھانے کے چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی
کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیب

- دودھ، سوفٹ ڈرنک اور فریش کریم کو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں رکھ کر یخ ٹھنڈا کر لیں
- بلینڈر میں پہلے چینی اور لیموں کا رس ڈال کر بلینڈ کر لیں پھر اس میں سوفٹ ڈرنک ڈال کر بلینڈر کو ایک سے دو منٹ چلائیں
- آخر میں اس میں دودھ، فریش کریم اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن ان سارے مشروبات کے اجزا کو ٹھنڈے کرنے رکھیں اور پیش کرنے کے وقت بلینڈ کر لیں تا کہ اس کی رنگت اور تازگی برقرار رہے۔

بینگن کے رول

افطار اسپیشل

اجزاء

لمبے بینگن	آدھا کلو	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چکن کا قیمہ	200 گرام	سفید تل	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	لال شملہ مرچ	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
کاٹیج چیز	ایک پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- بینگن کے لمبائی کے رخ پر باریک قتلے کاٹ لیں اور ان پر نمک چھڑک کر رکھ دیں
- پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور قیمہ ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، کالی مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- لہسن، تل (پسے ہوئے) اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ملا کر پیسٹ بنا لیں۔ قیمے کو چولہے سے اتار کر اس میں تل کا پیسٹ، باریک کٹا ہوا پودینہ اور چورا کیا ہوا کاٹیج چیز ملا لیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ رکھ کر گرم کریں اور اس پر ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں
- بینگن کے قتلوں کو اچھی طرح ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اور ان پر ہلکا سا نمک چھڑک کر دونوں طرف سے گرل کر لیں
- ان گرل کیے ہوئے قتلوں کو سیدھی پلیٹ میں رکھیں اور ان پر قیمے کا مکسچر ڈال کر رول کر لیں

پریزنٹیشن ان کو چاہیں تو افطار پر چٹنی کے ساتھ پیش کریں یا ان پر وہائٹ ساس اور چیڈر چیز چھڑک کر بیک کر لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

رشین کباب

افطار اسپیشل

اجزاء

چکن	200 گرام	میدہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	کڑی پتے	چند پتے
آلو	دو عدد	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
بند گوبھی	ایک پیالی	انڈے	دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- چکن کو دھو کر چھلے ہوئے لہسن کے ساتھ آدھی پیالی پانی میں ابال لیں اور پانی خشک ہونے پر چکن کو ریشہ کر لیں
- بند گوبھی اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ لیں۔ پین میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر کڑی پتوں کو کڑکڑا لیں
- اس میں بند گوبھی اور شملہ مرچ ڈال کر نرم ہونے تک بھونیں، پھر اس میں میدہ اور چکن پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔ آخر میں اس میں ابلے ہوئے میش کیے ہوئے آلو، چکن، نمک، لال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں
- اس مکسچر کو ٹھنڈے ہونے پر حسب پسند شیپ کے کباب بنا لیں اور پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن شام کی چائے یا افطار پر حسب پسند چٹنی یا کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

کریمی فروٹ چاٹ

اجزاء

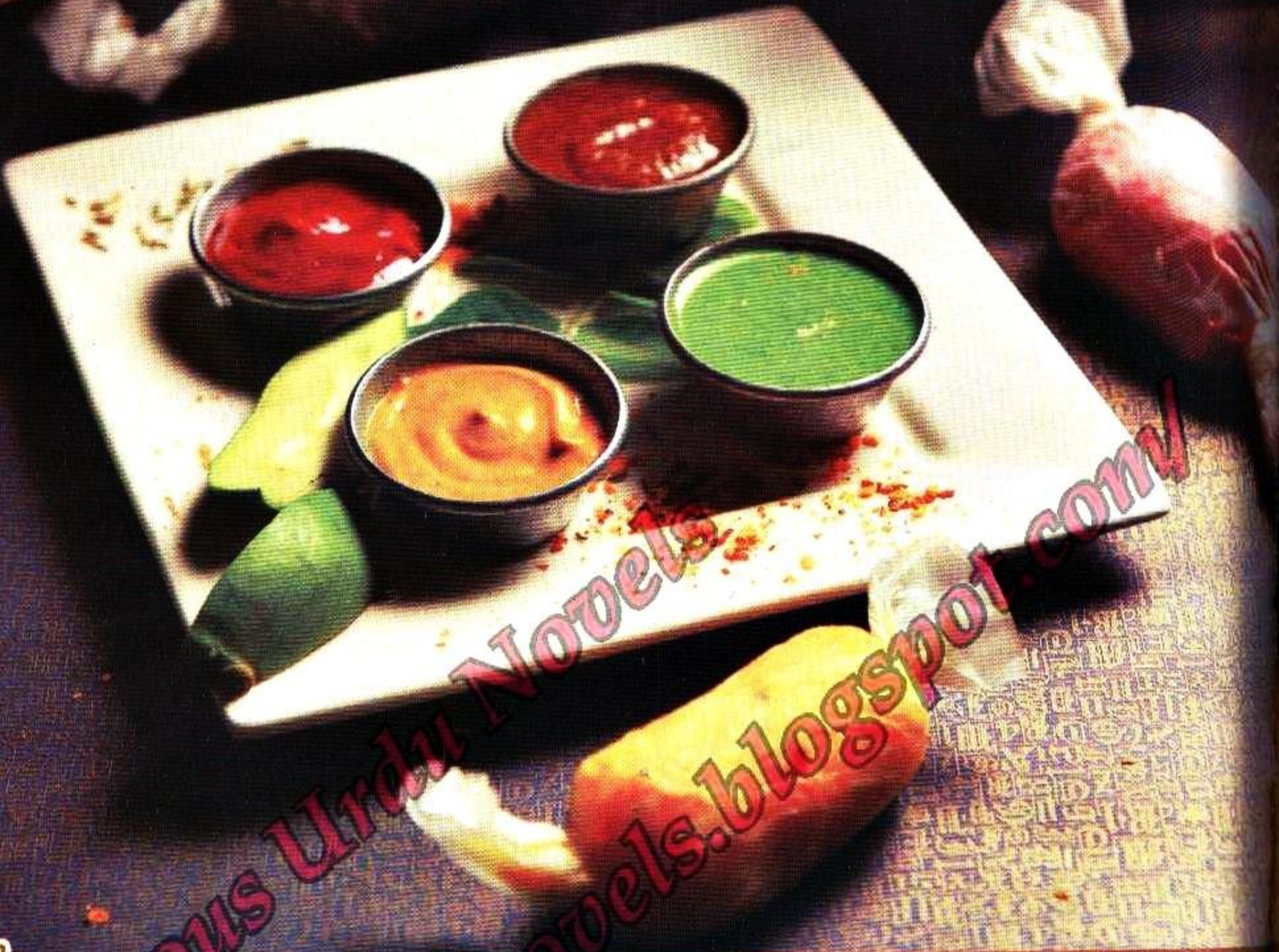
مکس فروٹ	تین پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ	کھجور	چار سے چھ عدد
نمک	ایک چٹکی	فریش کریم	ایک پیالی	اخروٹ	آدھی پیالی

ترکیب

- تمام پھلوں کو مختلف شیپ میں کاٹ لیں، ان پر نمک اور ایک کھانے کا چمچ چینی چھڑک کر رکھ دیں، کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں چینی ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- کھجوروں کو باریک کاٹ لیں اور اخروٹ کی گری کو موٹا کوٹ لیں
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھینٹ لیں اور اس میں ہلکے ہاتھ سے کٹے ہوئے پھلوں کو ملا لیں

پریزنٹیشن

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر کھجور اور اخروٹ چھڑک کر ٹھنڈی کر لیں اور افطار کے وقت اس غذائیت بھری فروٹ چاٹ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چٹنیاں

چھوہارے کی چٹنی

اجزاء

- چھوہارے — چھ سے آٹھ عدد
- نمک — حسب ذائقہ
- لہسن — دو سے تین جوئے
- کٹی ہوئی لال مرچ — ایک چائے کا چمچ
- سفید زیرہ — ایک چائے کا چمچ
- املی کا رس — آدھی پیالی

ترکیب

- چھوہاروں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، پھر بیج نکال کر باریک کاٹ لیں اور اتنی دیر ابالیں کہ نرم ہو جائے
- پھر اسے بلینڈر میں ڈال کر املی کے رس اور لہسن کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- چھوٹے ساس پین میں ڈال کر اس میں لال مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر نمک ڈال کر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں

دہی کی چٹنی

اجزاء

- دہی — ایک پیالی
- نمک — حسب ذائقہ
- سفید زیرہ — آدھا چائے کا چمچ
- ثابت کالی مرچ — چار سے چھ عدد
- کارن فلار — آدھا چائے کا چمچ
- چینی — آدھا چائے کا چمچ
- پودینہ — ایک چائے کا چمچ

ترکیب

- زیرہ اور کالی مرچ کو کوٹ کر دہی میں ڈال کر بلینڈ کریں اور اس میں نمک، چینی، کارن فلار اور باریک کٹا پودینہ شامل کر کے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔

کیری کی چٹنی

اجزاء

- کیری — ایک پیالی
- نمک — حسب ذائقہ
- لہسن کے جوئے — دو سے تین عدد
- پسا ہوا ناریل — دو کھانے کے چمچ
- ہرا دھنیا — آدھی پیالی
- ہری مرچیں — دو سے تین عدد

ترکیب

- کیری کو چھیل کر باریک کاٹ لیں اور لہسن، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ناریل کے ساتھ چاپر میں باریک پیس لیں۔ آخر میں نمک شامل کر لیں

املی پودینے کی چٹنی

اجزاء

- املی کا رس — آدھی پیالی
- نمک — حسب ذائقہ
- لہسن کے جوئے — دو عدد
- پودینہ — دو کھانے کے چمچ
- ہری مرچیں — دو سے تین عدد

ترکیب

- ہری مرچیں اور پودینے کو دھو کر بلینڈر میں ڈال لیں اور اس کے ساتھ املی کا رس، لہسن اور نمک ڈال کر بلینڈ کر لیں۔

میٹھی چٹنی

اجزاء

- املی کا رس — آدھی پیالی
- نمک — حسب ذائقہ
- گڑ — دو کھانے کے چمچ
- کٹی ہوئی لال مرچ — آدھا چائے کا چمچ
- سفید زیرہ — آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

- املی کے رس میں کٹا ہوا گڑ اور لال مرچ ڈال کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر پکا لیں۔ آخر میں اس میں نمک اور بھنا کٹا زیرہ شامل کر کے چولہے سے اتار لیں
- ٹھنڈی ہونے پر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں

جمائکن رائس ود گرلڈ چکن

اجزاء

چاول	ڈیڑھ پیالی	لال لوبیا	تین چوتھائی پیالی	پیاز	ایک عدد	ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کوکونٹ ملک	آدھی پیالی	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر ابال کر گلا لیں، شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں۔ چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگونے کے بعد ایک کنی ابال لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں پیاز کو سنہری فرائی کریں
- لہسن، لوبیا اور لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں۔ پھر چاول اور شملہ مرچ ڈال کر ملائیں اور آخر میں کوکونٹ ملک اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس کو گرم گرم ڈش میں نکال کر گرلڈ چکن کے ساتھ پیش کریں۔

گرلڈ چکن بنانے کے لئے چکن بریسٹ کے دو حصے کر کے اسے ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور ایک ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کریں پھر گرل پین کو گرم کر کے ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر چکن بریسٹ کو تیز آنچ پر گرل کر لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: دو سے تین کے لئے

ٹرکش بائیٹ کباب

اجزاء

چکن کا قیمہ	آدھا کلو	سفید زیرہ	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	دو چائے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	دو چائے کے چمچ		

ترکیب

- دھنیا اور زیرے کو بھون کر کوٹ لیں اور قیمے میں کالی مرچ کے ساتھ ملا کر قیمے کو چاپر میں پیس لیں
- پھر اس میں نمک اور لال مرچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- میرینیٹ کئے ہوئے قیمے سے سیخ کباب کی طرح لمبے کباب بنالیں اور توے پر ہلکا سا ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے کبابوں کو سینک لیں
- بریڈ بنانے کے لئے تین پیالی میدے میں نمک، ایک کھانے کا چمچ خمیر، ایک چائے کا چمچ چینی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں
- پندرہ سے بیس منٹ گرم جگہ پر رکھ کر دوبارہ گوندھیں اور اسے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی پتلی چپاتیاں بیل لیں۔ گرم توے پر ایک طرف سے ہلکا سا سینک کر اتارلیں
- سنکی ہوئی طرف کباب کو رکھ کر چپاتی کو رول کرلیں گرم اوون میں آٹھ سے دس منٹ کے لئے 180°C پر بیک کرکے نکال لیں

پریزنٹیشن

خوبصورت سے پلیٹر میں رکھ کر ان رول کو سلائسز میں کاٹ لیں اور اوپر سے ٹرکش سالسا ڈال کر پیش کریں۔

ٹرکش سالسا بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل لیں ایک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں پھر اس میں ایک چوپ ٹماٹر اور ایک پیالی ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر فرائی کریں اور آخر میں نمک اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر چولہے سے اتارلیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چکن حلیم

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

گندم کا دلیہ	ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چکن	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- دلیے کو دھو کر تین پیالی نیم گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو ابال کر گلا لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں ادرک لہسن، ٹماٹر اور چکن ڈال کر ڈھک دیں۔ جب چکن گلنے پر آجائے تو نکال کر گوشت کو ہڈیوں سے الگ کر کے ریشہ کرلیں
- چکن کو دوبارہ سے پین میں ڈال کر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور ابال کر رکھا ہوا دلیہ ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں
- حلیم پر کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر سنہری کی ہوئی پیاز کا بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن

اس کو بالکل پتلے شوربے کی طرح رکھیں اور پیالوں میں نکال کر افطار کے وقت اس غذائیت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں۔

فنگر چکن رائس

اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام	لہسن	چار جوئے	شملہ مرچ	ایک عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
چاول (ابلے ہوئے)	دو پیالی	ہری پیاز	دو عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد درمیانی	سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	بند گوبھی	ایک پیالی	سرکہ	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- ادرک اور دو جوئے لہسن کو چھیل لیں اور اس میں لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ سرکہ، ایک کھانے کا چمچ سویا ساس اور نمک ڈال کر ملائیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے فنگرز کاٹ لیں اور تیار کیے ہوئے مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ان فنگرز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں لہسن کچل کر ڈال لیں اور اس میں پھینٹیں ہوئے انڈوں کو زردے کا رنگ ملا کر ڈال لیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے انڈوں کو چورا کر لیں
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی، شملہ مرچ، گاجر اور ہری پیاز شامل کر دیں۔ ابلے ہوئے چاول اور فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر دو چمچ کی مدد سے الٹ پلٹ لیں
- آخر میں نمک، سفید مرچ، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

یہ سادہ اور آسانی سے بننے والے مزیدار چاول رات کے کھانے پر بہت لطف دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بہاری قیمہ ان پیٹا پاکٹس

اجزاء

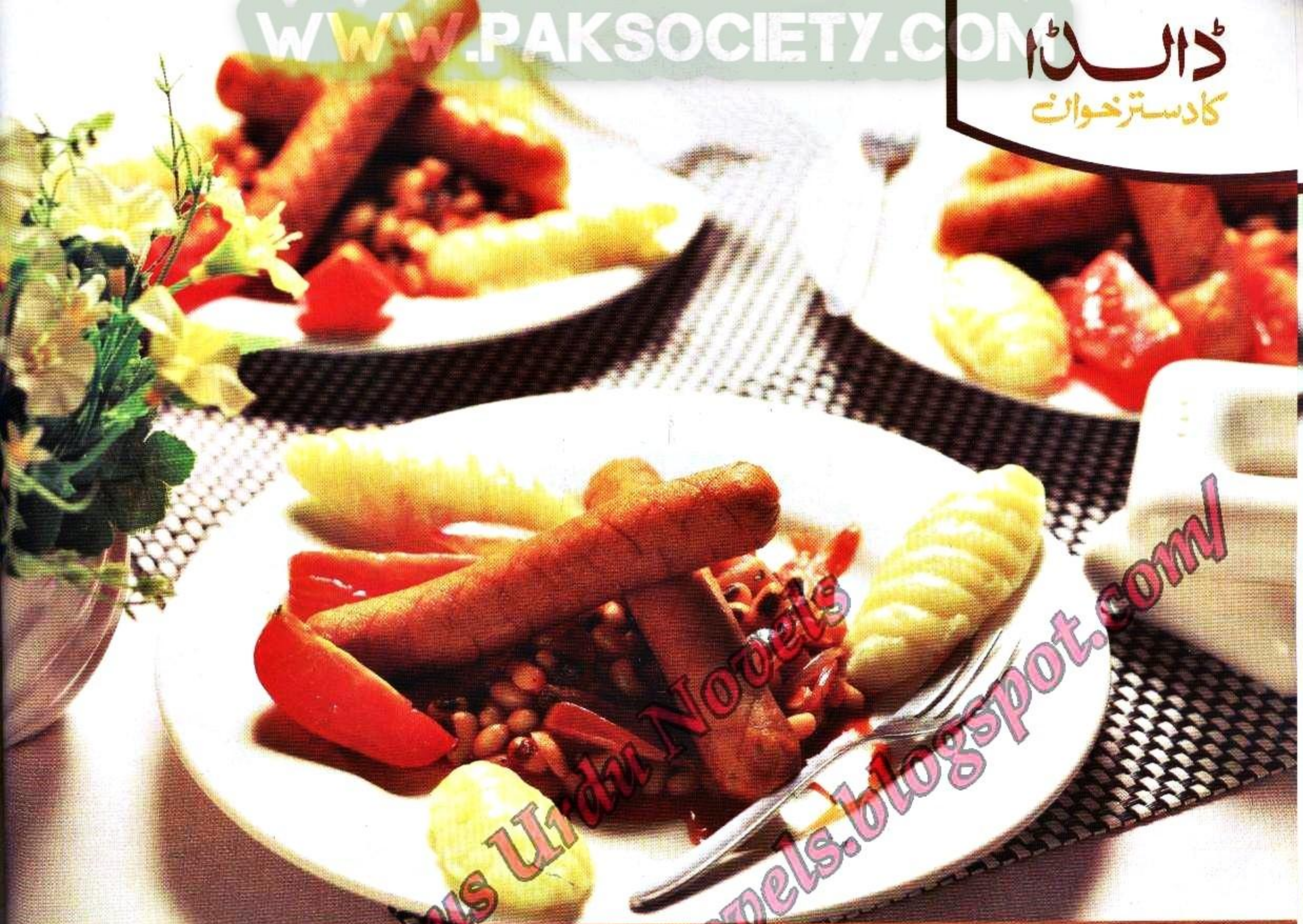
قیمہ	آدھا کلو	فرائی کی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	بیسن	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد		
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ڈیڑھ چائے کا چچ	ہرا دھنیا	چار کھانے کے چچ		

ترکیب

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- کڑاہی میں آدی پیالی **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر گرم کریں اور اس میں بیسن ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں قیمہ ڈال اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ ملا کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

پیٹا بریڈ کو درمیان سے کاٹیں اور اس کو لفافے کی طرح کھول کر اس میں قیمہ بھر دیں۔ اوپر سے پیاز کے لچھے ڈال کر اس مزیدار ڈش کو کسی بھی وقت پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چکن ساسیجز اور سفید لوبیا

اجزاء

چکن ساسیجز	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
سفید لوبیا	ڈیڑھ پیالی	پیاز	ایک عدد	ٹماٹر	تین سے چار عدد	تلسی کے پتے	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	آدھی پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب

- لوبیا کو صاف دھو کر کچھ دیر بھگو کر رکھیں پھر ابال کر گلالیں۔ گرل پین کو گرم کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل لگائیں اور اس پر ساسیجز کو اچھی طرح دونوں طرف سے سنہری گرل کر لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور ساتھ ہی کچلا ہوا لہسن شامل کر دیں۔ دونوں چیزیں ہلکی سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں سرکہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- دو سے تین منٹ بعد پین کو چولہے پر رکھ کر اس میں چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، نمک، لال مرچ، کالی مرچ اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں ابلی ہوئی لوبیا اور گرل کئے ہوئے ساسیجز ڈال دیں اور باریک کٹے ہوئے تلسی کے پتے چھڑک کر ہلکی آنچ پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا میش پوٹیٹو کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

قلفی کباب

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سلائسز	دو عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- ڈبل روٹی کے سلائسز کو آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں۔ ایک پیالی قیمے میں لال مرچ اور ادرک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو اچھی طرح پانی سے نچوڑ کر (ڈھلے ہوئے خشک کیے ہوئے) قیمے میں ملائیں اور اس میں نمک، چاٹ مصالحہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ابلے ہوئے قیمے کو پیس کر ملا دیں
- قلفی بنانے والے سانچوں میں اس مکسچر کو اچھی طرح دبا دبا کر بھر دیں اور اس میں آئسکریم اسٹک لگا دیں
- ان سانچوں کو فریزر میں رکھ کر جمالیں، پھر احتیاط سے سانچے سے نکالیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

ان کبابوں کو قلفیوں کی طرح پیش کرنے کے لئے پہلے پلیٹر میں ابلے ہوئے چائنیز نوڈلز پھیلا کر ڈالیں، پھر کباب رکھ کر ان پر کش کیے ہوئے کھیرے کا رائتہ بنا کر ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

پنجابی کڑھی

اجزاء

بیسن	ڈیڑھ پیالی	پیاز	دو عدد	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	کلونجی	چند دانے
دہی	ڈیڑھ پیالی	ٹماٹر	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
پالک	100 گرام	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ		
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	میتھی دانہ	چند دانے		

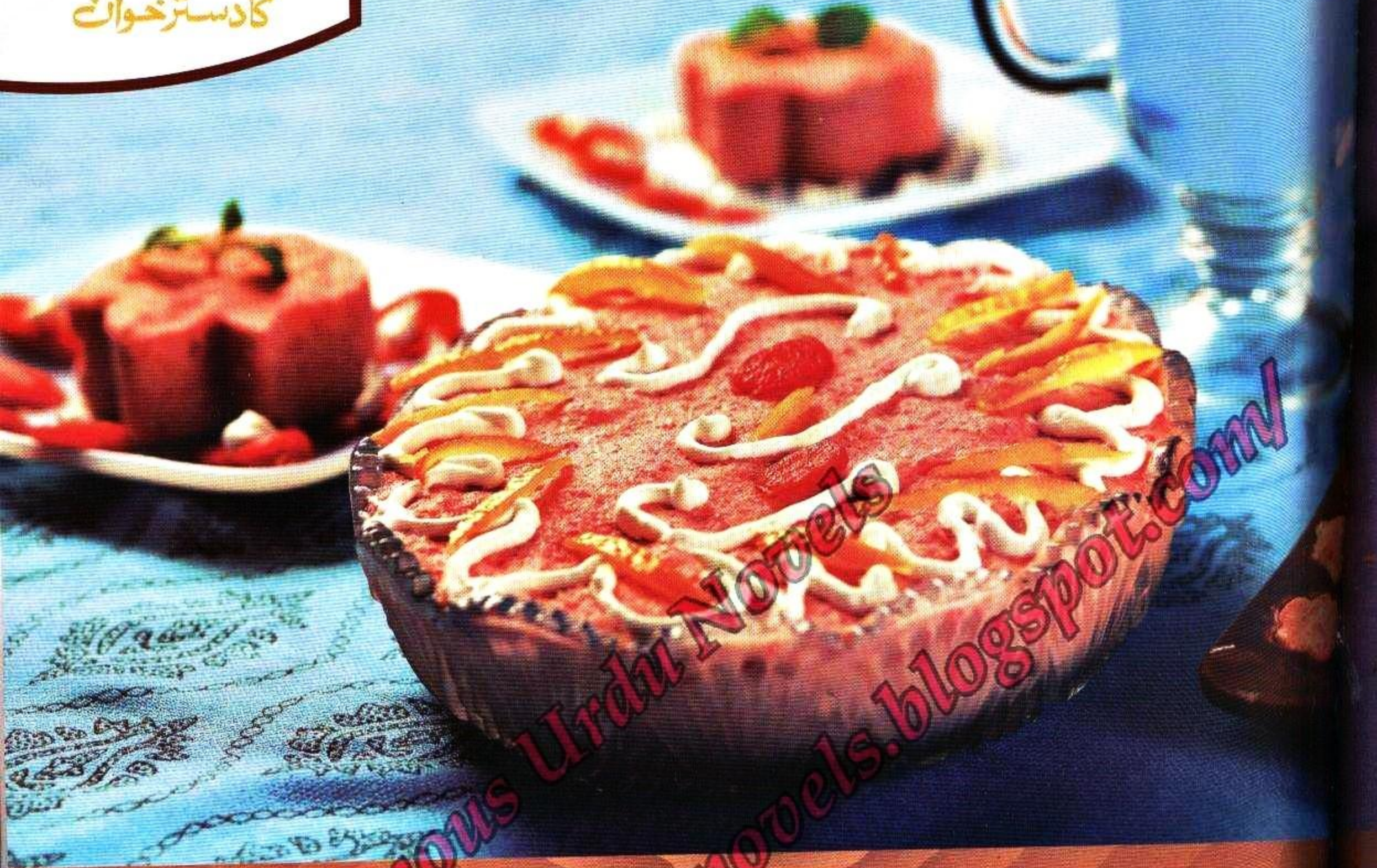
ترکیب

- آدھی پیالی بیسن کو چھان کر اس میں آدھا چائے کا چمچ ہلدی اور پھینٹا ہوا دہی ملائیں اور تین پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں پسی ہوئی لال مرچیں، ایک کھانے کا چمچ کٹا ہوا دھنیا، زیرہ، اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کیا ہوا دہی کا مکسچر ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر پکا کر ابال آنے دیں۔ پھر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور بیسن کو چھان کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، پالک، نمک، کٹی ہوئی لال مرچیں، دو سے تین جوئے کچلا ہوا لہسن اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ڈالڈا کنولا آئل میں اس آمیزے سے پکوڑے تیار کر لیں اور کڑھی کے گاڑھے ہونے پر اس میں ڈال دیں
- آخر میں بگھار بنانے کے لئے چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن، ثابت لال مرچیں، رائی، کلونجی اور میتھی دانہ ڈال کر سنہری فرائی کریں اور کڑھی پر تڑکہ لگا دیں۔

نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار کڑھی کا چپاتیوں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

گاجر کا موز

اجزاء

گاجر	دو سے تین عدد درمیانی	چینی	ڈیڑھ پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	سرخ فوڈ کلر	حسب ضرورت
کینو	دو عدد	وہائٹ چاکلیٹ	100 گرام	جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- گاجروں کو صاف دھو کر چھیل لیں، کینوؤں کا رس نکال لیں اور آدھی پیالی چینی کو پیس کر رکھ لیں
- پھر گاجروں کو چھوٹے ٹکڑے کر کے بلینڈر میں ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا کینو کا رس ڈالتے ہوئے بلینڈ کر لیں۔ خیال رہے کہ زیادہ پتلا نہ ہو بس گاجر اچھی طرح پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں پسی ہوئی چینی ڈال کر بلینڈر چلائیں پھر نکال کر فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالی چینی کو تین چوتھائی پیالی میں اچھی طرح حل کر لیں اور اسے درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- جیلاٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلنے تک پکائیں پھر اسے چینی کے تیار کیے ہوئے شیرے میں شامل کر دیں
- وہائٹ چاکلیٹ کو چھوٹے ٹکڑے میں کاٹ کر تیس سے چالیس سکینڈ کے لئے مائکروویو اوون میں رکھیں اور لکڑی کے چھوٹے چمچ سے ملاتے ہوئے گرم شیرے میں ڈال کر ملا لیں
- شیرے والے پیالے میں ایک سے دو منٹ الیکٹرک بیٹر چلا کر اسے فریزر میں رکھ دیں
- فریش کریم کو علیحدہ صاف خشک پیالے میں ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں
- جیلاٹن والا مکسچر مکمل طور پر جم جائے تو اسے فریزر سے نکال لیں، اسے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹتے ہوئے اس میں پھینٹی ہوئی کریم اور گاجر کا پیسٹ شامل کر دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح یکجان ہو جائیں تو اسے خوبصورت سے پیالے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن اچھی طرح جمنے پر اس مزیدار موز کو فریزر سے نکال کر اسے شیرے میں پکی ہوئی گاجروں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر
روہڑی سے شائستہ خانم قرار پائی ہیں

کھجور کا میٹھا

اجزاء

کھجور	آدھا کلو	کارن فلار	تین کھانے کے چمچ
دودھ	تین پیالی	جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- کھجوروں کو بیج نکال کر صاف دھولیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- کسٹرڈ کریم بنانے کے لئے دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر گاڑھا کرلیں
- کارن فلار کو دو سے تین کھانے کے چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور ابلتے ہوئے دودھ میں شامل کردیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتارلیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کھجوروں کا پانی خشک ہونے پر اسے لکڑی کے چمچ سے کچل لیں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر خوشبو آنے تک بھون لیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کریم کو دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں پھر صاف خشک پیالے میں ڈال کر پھینٹ لیں۔ جیلاٹن کو دو کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں گھول کر پندرہ سے بیس سیکنڈ کے لئے مائکروویو اوون میں چلالیں
- تیار کی ہوئی کسٹرڈ کریم میں پھینٹی ہوئی کریم اور جیلاٹن ڈال کر پھینٹ لیں

پریزنٹیشن

خوبصورت سی شیشے کی ڈش میں کسٹرڈ کریم پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر کھجور کے پیسٹ کی تہہ لگائیں۔ اسی طرح سے ایک سے دو مرتبہ دونوں چیزوں کی تہہ لگالیں اور اوپر سے کٹے ہوئے بادام پستے اور فریش کریم سے سجا کر فریج میں رکھ دیں۔ خوب اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پیش کریں

تیاری کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

شائستہ خانم کا تعارف

محترمہ شائستہ خانم صاحبہ قانون کی طالبہ ہیں۔ پڑھائی کے ساتھ ساتھ صحت بخش کھانوں کی ریسیپیز بھی آزماتی ہیں۔ رمضان المبارک میں ان کا آزمودہ کھجور کا میٹھا یقیناً آپ سب کے دسترخوانوں پر مختلف ذائقہ پیش کرے گا

ڈالڈا فوڈز کوکنگ کلاس

آپ بھی فش فرائڈ رائس اور اسٹرابیری اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز بنانا سیکھیں

ٹیلی ویژن پر کھانا پکتے ہوئے دیکھنا اور کسی جگہ پر براہ راست فوڈ ایکسپرٹ کا کھانا پکانا دو مختلف تجربے ہوتے ہیں۔ ٹیلی ویژن پر ہم شیف سے اپنی الجھنوں کے بارے میں کوئی سوال یا کوئی چٹکلہ نہیں پوچھ سکتے جب تک انہیں کال نہ کریں۔ ذرائع مواصلات کی تکنیکی مہارتیں اپنی جگہ مگر لائیو پروگرام میں کال بھی آسانی سے نہیں ملتی لیکن آج جس محفل کی روئیداد ہم آپ کو پڑھانے جا رہے ہیں یہ تقریب سعید تھی ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے زیر اہتمام منعقدہ کوکنگ ایکٹیویٹی کی، جس میں نوجوان بچیوں اور خانہ دار خواتین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ مدعوین کی تواضع کولڈ ڈرنک سے کی گئی۔ اس سیٹ کلب کے بینکوئٹ ہال میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس سے وابستہ پروفیشنل شیف شبانہ حبیب صاحبہ نے دوستانہ انداز میں گفتگو کا آغاز کیا۔ درمیان میں جہاں جہاں موقع ملا وہ چائنیز اور دیسی کھانوں کی تیاری کے دوران پیش آنے والی الجھنوں کا حل بھی پیش کرتی رہیں۔ ٹیکنالوجی نے بہت ترقی کرلی ہے مگر جو لطف لائیو یعنی براہ راست سیکھنے اور تربیت لینے میں آتا ہے اس کا لطف ہی کچھ اور ہے۔

بینکوئٹ ہال میں ہر شخص کو ڈالڈا فوڈز کے لفافوں میں دو ریسپیز اسٹرابیری استفڈ چاکلیٹ ایگز اور فش فرائڈ رائس کی ریسپی درج تھی۔ دوسرے صفحے پر ایک سوالنامہ تھا جس کی تفصیل آگے چل کر بتائیں گے۔

چھوٹے بڑے Tips میں انہوں نے چاکلیٹ پگھلانے (Melt) کرنے کا طریقہ بتایا۔ ہال میں موجود خواتین نے اس نئی ریسپی کو توجہ اور انہماک سے سنا اور دیکھا۔ ساتھ ہی ساتھ سوالات اور جوابات کا سلسلہ بھی چلتا رہا۔ خواتین کوکنگ کے دوران پیش آنے والے مسائل کا حل پوچھتی رہیں۔ شبانہ بیکنگ میں بھی ماہر ہیں۔ فوڈ ایکسپرٹ تو ہیں ہی۔ چنانچہ نہایت دلچسپی اور صبر و سکون سے سیکھنے سکھانے کا یہ دورانیہ مکمل ہوا۔ اس کے بعد دوسری ریسپی کا مرحلہ شروع ہوا۔ ہم اور آپ میں سے اکثر خواتین نے چکن فرائڈ رائس، پراون فرائڈ رائس یا ویجیٹیبل اور ایگ فرائڈ رائس ہزاروں مرتبہ بنائے ہوں گے مگر آج ڈالڈا فوڈز نے ہمیں فش کے ساتھ فرائڈ رائس سکھانے کا اہتمام کیا تھا۔

خواتین نے اس ریسپی کے دوران نہایت دلجمعی سے پکانا بھی سیکھا اور سوالات بھی کئے۔ اس طرح کی دوستانہ فضا میں نہ تو ڈالڈا فوڈز کے منتظمین اور نہ ہی مدعوین میں سے کسی خاتون کو اجنبیت کا احساس ہوا۔ اس موقع پر بھی خواتین نے کئی امور میں دلچسپی لی مثلاً یہ کہ بریانی، زردے اور چائنیز 3 مختلف ڈشز کے لئے کیسے اور کتنے مختلف چاول لئے جائیں؟ برتن کیسے ہوں؟

خواتین ایپرن پہنے ہوں، بال بندھے ہوئے ہوں اور [illegible] کے ساتھ کچن میں جانا چاہیے؟

جن بہنوں نے چائنیز کیوزین بنانا باقاعدہ کلاسز لے کر نہیں سیکھا ان کے لئے یہ بڑے اچنبھے کی بات تھی کہ فوڈ ایکسپرٹ انہیں چاولوں کو ہلکا سا بھون کر کٹی ہوئی سبزیاں ملانے کی ترکیب بتا رہی تھیں اور تو اور وہ خواتین بھی اپنی کوکنگ کی اصلاح کرلیں جو انڈوں کا اسکرمبل بنا کر چائنیز چاولوں میں ملاتی ہیں۔ ہماری فوڈ ایکسپرٹ کے مطابق آپ کو پھینٹے ہوئے انڈے بغیر تلے ہوئے ملانے چاہئیں تاکہ انڈوں کا فلیور بھی چاولوں میں بس جائے۔

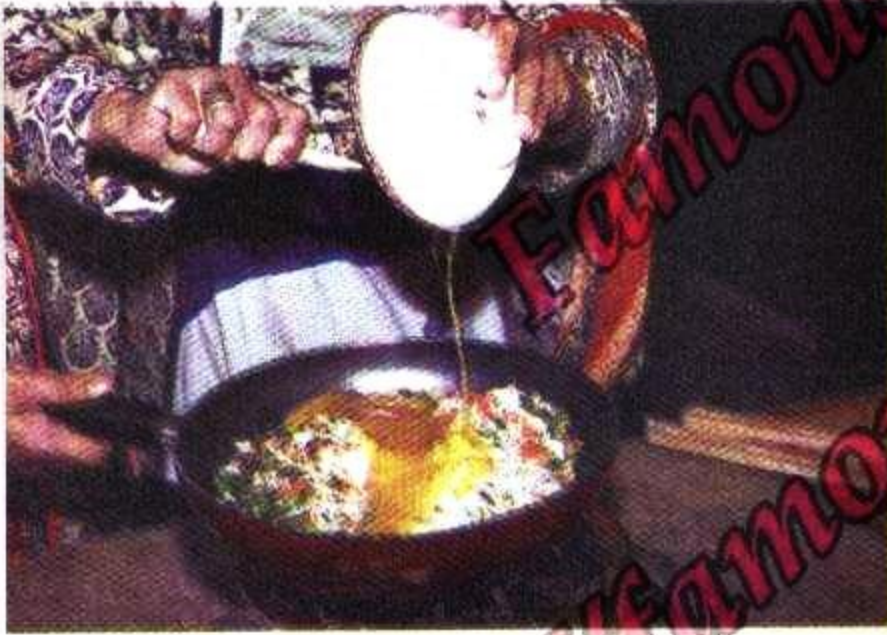
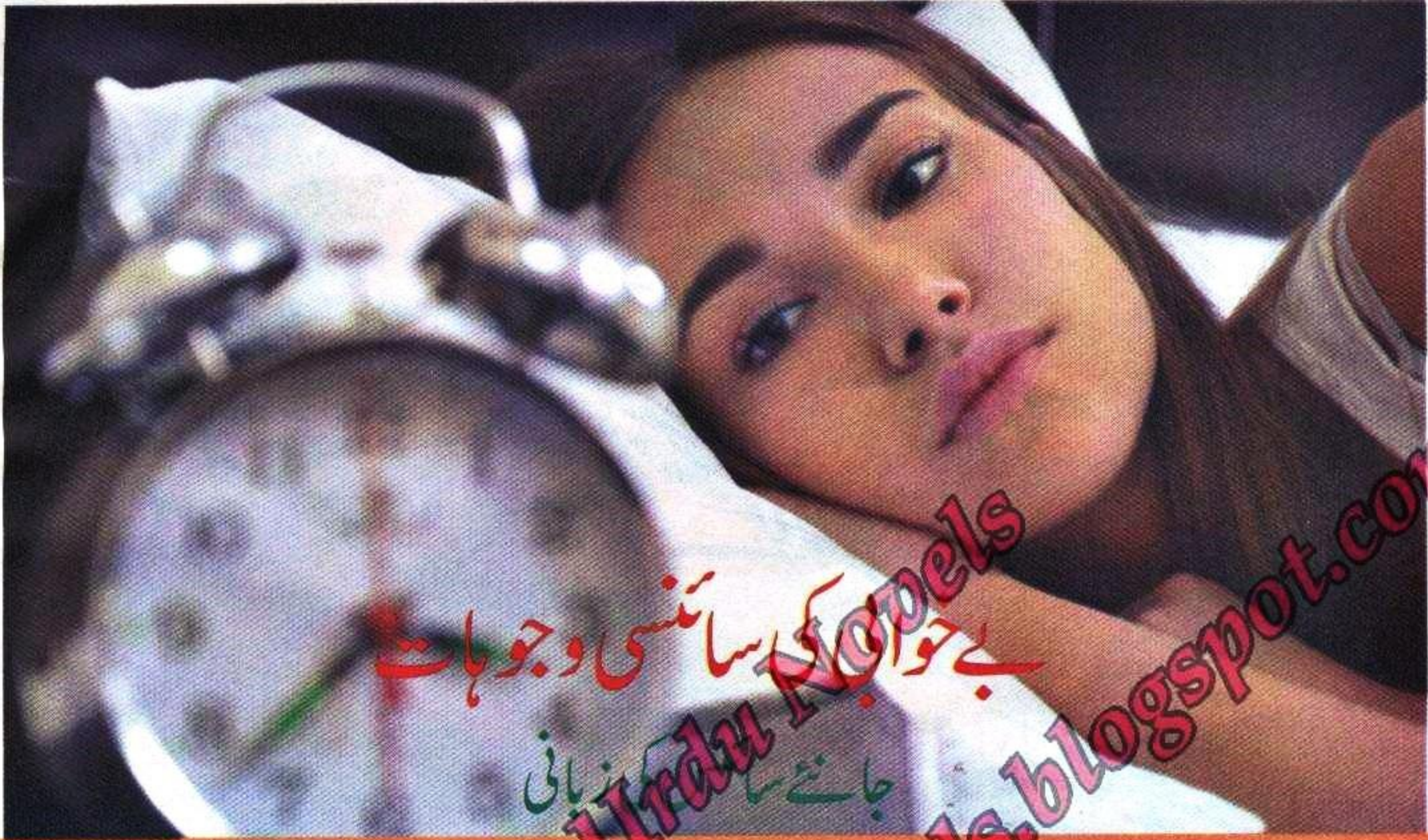
کچھ خواتین نے سبزیوں میں بند گوبھی نہ ملانے کی وجہ پوچھی تو کچھ کو مچھلی کے ساتھ فرائڈ رائس بناتے ہوئے بو کا احساس ستا رہا تھا۔ فوڈ ایکسپرٹ شبانہ حبیب نے مچھلی کو سرکے سے دھونے اور میرینیٹ کرنے کا آسان طریقہ بتاتے ہوئے کہا کہ بغیر کانٹے کی مچھلی کے ان ٹکڑوں پر سویا ساس، چینی، نمک، لہسن اور ایک چائے کے چمچ کے برابر سفید مرچ سے میرینیٹ کرلیا جائے تو [illegible] میں مچھلی کی بو کا گزر تک نہ ہوگا۔

اس دوران [illegible] کی معاون محترمہ اسماء نے ڈالڈا کوکنگ آئل، VTF بناسپتی، اولیو آئل کے علاوہ [illegible] کی غذائی افادیت بتائی۔

ہمیں اس موقع پر کئی اچھی ٹپس ملیں مثلاً ایک تو یہی تھی کہ چائنیز چاول بنانے کے لئے چاول پہلے سے ابال کر فریج میں رکھ دینے چاہئیں اور لکڑی کے دو چمچوں کے ساتھ چاولوں کو پلٹنے سے نہ تو چاول ٹوٹتے ہیں نہ ہی نرم پڑتے ہیں اور نہ ہی ان چاولوں کو بریانی کے چاولوں کی مانند ایک [illegible] رکھ کر پکایا جانا چاہئے۔

ڈالڈا فوڈز کی یہ محفل کم و بیش دو گھنٹوں میں اختتام کی طرف بڑھی تو آخر میں ان تمام شرکاء خواتین نے ڈشز کو چکھا اور سوالناموں کو پر کیا۔ جس میں زیر استعمال کوکنگ آئل کے برانڈ سے لے کر ہر ماہ کتنی مقدار میں تیل کے استعمال سے متعلق چند بنیادی سوالات کے بعد خواتین کی سہولت کے لئے پاؤچ، بوتل یا ٹن سے متعلق پوچھا گیا تھا۔ ڈالڈا کی مصنوعات کی غذائیت اور طبی اہمیت سے متعلق سوالات بھی اپنی جگہ نہایت اہمیت رکھتے ہیں چنانچہ اس تقریب بھر ملاقات میں یہ حصہ بھی نہایت پرتجسس تھا۔ خواتین ڈالڈا فوڈز کی کنزیومر تھیں لیکن یہاں آ کر انہیں ان مصنوعات کی غذائی و طبی افادیت کا علم ہوا۔

دوپہر کی یہ تقریب شام ڈھلنے سے پہلے اختتام کو پہنچی اور جاتے جاتے ہم نے خواتین کو دیکھا بہت پرشوق انداز میں فوڈ ایکسپرٹ شبانہ حبیب کے ساتھ سیلفیز بنا رہی تھیں اور رات ہونے سے پہلے پہلے کراچی کے ایک کمیونٹی کلب کی کلچرل سیکریٹری نے تقریب کی چند تصاویر انٹرنیٹ پر ہم سے شیئر بھی کرلی تھی۔

تو قارئین آپ بھی جلد از جلد ہمارے ریڈرز کلب کے ممبرز بن جائیں اور اسی طرح ڈالڈا کی تقریبات میں حصہ لینے کا موقع حاصل کریں۔

بے خوابی کی سائنسی وجوہات

جانئے سائنس کی زبانی

نیند ایک پراسرار کیفیت ہے جس کے بارے میں وثوق سے نہیں کہا جا سکتا کہ کب آتی ہے؟ روٹھ کیوں جاتی ہے؟ اور نیند سے ہمارا رشتہ کمزور کیوں پڑتا ہے؟ مگر اتنا طے ہے کہ نیند کا تعلق صحت سے ہے۔ اگر صحت تباہ ہو رہی ہو تو نیند کم آئے گی۔ [illegible] زیادہ رہے گی اور کیا کیا کچھ ردعمل کے طور پر [illegible] دیکھیے سائنس کتنے راز کھولتی ہے...

بے خوابی سے الزائمر کا خطرہ

اگر درمیانی عمر میں کوئی شخص کم خوابی کا شکار ہوتا ہے تو یہ اس کے لئے انتباہ ہے کہ یہ چیز بعد کی زندگی میں دماغی مرض الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔ واشنگٹن یونیورسٹی کے تحت ہونے والی تحقیق کے مطابق جو لوگ سونے کے دوران بار بار جاگتے ہیں ان میں دماغی انتشار کا سبب بننے والا کیمیائی مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مادے سے 10 یا 15 برس تک یادداشت کی کمزوری یا کوئی اشارہ سامنے نہیں آتا تاہم ان کے اندر الزائمر جڑ پکڑنے لگتا ہے۔

سونا دل کی صحت کے لئے بہترین

الباما یونیورسٹی کے ماہر ایلن ایس گارٹلر کی تحقیق کے مطابق 6 سے 8 گھنٹے تک کی نیند دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق گہری اور اچھی نیند سے دل کی دھڑکن کی رفتار اور بلڈ پریشر نارمل رہتے ہیں جس سے دل پر موجود تناؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مناسب نیند نہ ملنے سے بلڈ پریشر اور تناؤ بڑھ جاتا ہے جبکہ وزن بڑھنے لگتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

بے خوابی دفتری امور کے لئے تباہ کن

بے خوابی کا مرض ذہن کو بھٹکانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جن افراد کو نیند کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے اس کی وجہ دماغ کا وہ حصہ ہوتا ہے جو توجہ مرکوز نہیں کر پاتا وہ دن میں ذہنی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ دماغی اسکینز سے معلوم ہوا ہے کہ بے خوابی کے شکار افراد کو اچھی نیند لینے والے افراد کے مقابلے میں اپنی ملازمتوں میں زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ ڈاکٹر Sen کے بقول ''بے خوابی کے شکار افراد کو نہ صرف نیند کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے کہ ان کا دماغ دن میں [illegible] سے کام نہیں کر پاتا۔ بے خوابی سے یادداشت سے متعلق حصے صحیح طرح کام نہیں کر پاتے جبکہ یہی چیز خیالی پلاؤ پکانے والے دماغی حصوں کی کارکردگی بڑھا دیتی ہے۔

نیند کی کمی اور بدصورتی کا تعلق

سویڈن میں ہونے والی ایک طبی تحقیق کے مطابق اگر آپ خوبصورت اور پرکشش نظر آنا چاہتے ہیں تو اپنی نیند پوری کریں جو لوگ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں وہ دیکھنے میں اداس اور کم پرکشش نظر آتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ کمی شخصیت کو غیر صحت مند روپ دیتی ہے۔

اسٹاک ہوم یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ کم سونے والے لوگوں کی آنکھیں بھاری ہو جاتی ہیں جس سے ان کے چہرے سوجے ہوئے اور سرخ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح آنکھوں کے گرد حلقے پڑنے سے چہرے کی کشش متاثر ہوتی ہے۔

خراٹے اور بڑھاپے کا تعلق

مشی گن یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق خراٹے اور سانس کی خرابی والی نیند لوگوں کو کم پرکشش، بوڑھا اور کند ذہن بنا دیتی ہے۔ خراٹوں کے شکار افراد کے چہرے پر جلد جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ محقق ڈاکٹر رونالڈ شیروِن کے مطابق نیند کی کمی کے ساتھ خراٹے بھی لوگوں کی صحت پر متاثر ہوتے ہیں۔ ان کی شخصیت بڑھاپے کا شکار ہو جاتی ہے اور وہ کم پرکشش لگنے لگتے ہیں۔

رات کی نیند دماغی صفائی کیلئے بہترین

نیویارک کی روچسٹر یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جب جسم آرام کرتا ہے تو ہمارا دماغ بیداری کے دوران ذہن پر ہونے والے کیمیائی ہجوم کو صاف کرنے میں مصروف ہوتا ہے۔ اگر دماغ یہ کام نہ کرے تو لوگ الزائمر اور دیگر دماغی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

غرضیکہ نیند سے تعلق استوار کئے رکھنا بہت ضروری ہے۔ اچھی نیند بچوں، بڑوں، خواتین اور مردوں یعنی ہر کسی کے معمولات زندگی بہتر بناتی اور رویوں کے مسائل حل کرتی ہے۔

آشوب چشم...
محدود نوعیت کی بیماری ہے
...ما میں اس کے خطرات بڑھ جاتے ہیں

Limbus
Bulbar conjunctiva
Palpebral conjunctiva
Eyelid
Sclera
Bulbar conjunctiva
Cornea
Iris
Palpebral conjunctiva

آشوب چشم (Pink Eye) یا آنکھ میں سے ایک یا سالانہ تقریباً 50 لاکھ افراد کو متاثر کرتی ہے۔ پاکستان میں بھی گاہے بگاہے ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور گرمیوں کے موسم میں آنکھوں کی سوزش قدرے بڑھ جاتی ہے۔ اس بیماری میں آنکھ کے پپوٹوں کے اندر کی جھلی (Conjunctiva) متاثر ہوتی ہے اور اس سوزش سے آنکھ کی سفیدی گلابی یا سرخ نظر آتی ہے۔ آشوب چشم کا سبب جراثیم بھی ہوسکتے ہیں اور وائرس بھی تاہم ان میں تفریق کرنا ڈاکٹروں کے لئے دشوار ہوجاتا ہے لہٰذا عام طور پر آنکھوں میں سرخی دیکھ کر بعض ڈاکٹرز اینٹی بایوٹک ادویات تجویز کرتے ہیں جبکہ یہ وائرس کے خلاف غیر موثر ہوتی ہیں۔

اینٹی بایوٹک ادویات کا کردار

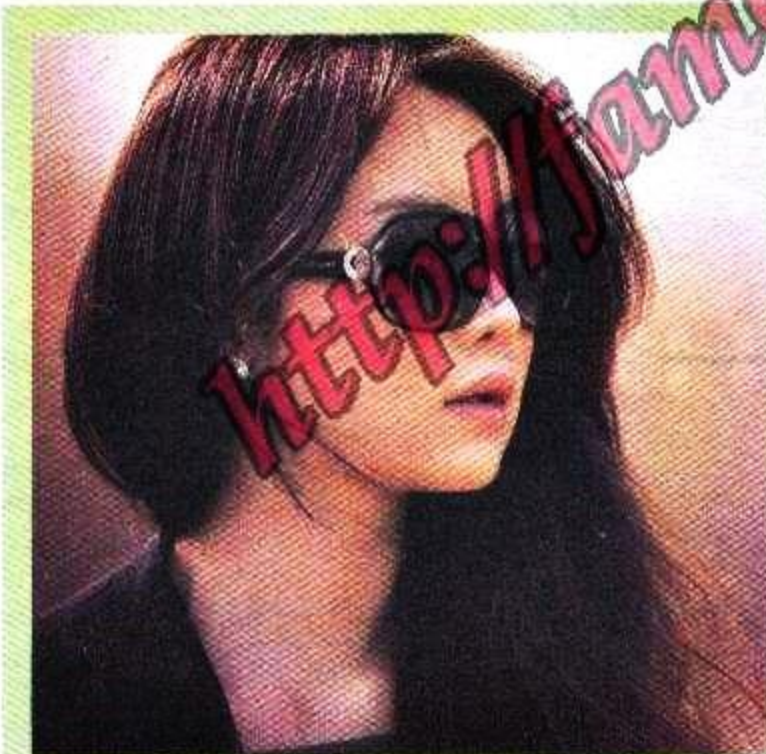
ان ادویات کے کثرت استعمال سے جرثوموں میں دواؤں کے خلاف مزاحمت کی قوت پیدا ہوجاتی ہے جو صحت کے لئے خطرناک ہوسکتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ برطانیہ میں آشوب چشم کے لئے جو عام اینٹی بایوٹک دی جاتی ہے وہ کلورام فینی کال (Chloramphenicol) کے قطرے ہیں۔ یہ دوا ڈاکٹری نسخے کے بغیر بھی فروخت کی جاتی ہے لیکن امریکہ میں اس پر پابندی عائد ہے اور امریکی ڈاکٹروں کے مطابق وہ آشوب چشم میں مبتلا کسی بچے کے علاج کے لئے اس دوا کے استعمال کے لئے سوچ بھی نہیں سکتے۔

آشوب چشم میں اینٹی بایوٹک دواؤں کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے برطانیہ میں اس مرض میں مبتلا 6 ماہ سے 12 سال کی عمر کے 326 میں سے کچھ بچوں کو حقیقی اور کچھ کو فرضی ادویات دی گئیں۔ 7 دن بعد تحقیق کرنے والوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شفایابی کی شرح میں دونوں گروپوں میں کوئی خاص فرق نہیں تھا۔ جن بچوں کو اینٹی بایوٹک دی گئی تھی ان میں سے 86% فیصد صحت یاب ہوگئے اور جن کو فرضی دوا دی گئی تھی ان میں بھی 83% فیصد آشوب سے نجات پاچکے تھے۔ جن بچوں میں آشوب کی وجہ سے جراثیم تھے ان میں اینٹی بایوٹک سے شفایابی کی شرح 85% فیصد تھی جبکہ جراثیم سے متاثرہ فرضی دوا کے گروپ میں شریک 80 فیصد بچے شفایاب دیکھے گئے۔

دھوپ کا چشمہ آشوب چشم میں ایک احتیاطی تدبیر ہے

اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ دھوپ کا چشمہ پہننا فیشن ہے اور اسے کہیں سے بھی خریدا جاسکتا ہے بس فریم خوبصورت ہونا چاہیے۔ ویسے تو پتھارے والے یا کندھوں پر اٹھائے تختے پر چشمے لگائے وہ مزدور بھی دھوپ کے چشمے کا سوداگر ہے اور اس کے پاس بھی نہایت خوبصورت چشمے موجود ہیں لیکن ٹھہریئے۔ دھوپ کے چشمے کا تعلق آنکھوں کی صحت سے ہے لہٰذا احتیاط برتئے۔

بالائے بنفشی شعاعوں کا رکھیں خیال

- دھوپ کا چشمہ خریدنے کا پہلا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی آنکھیں تیز دھوپ سے بچانا چاہتے ہیں۔ سورج ان نادیدہ شعاعوں کو مسلسل خارج کرتا رہتا ہے جو ہماری بینائی کے لئے بہت نقصان دہ ہوسکتی ہیں۔ ان شعاعوں کی مزید درجہ بندی کی جاچکی ہے اور یہ اپنی Wavelength اور شدت کی بناء پر A,B,C کہلاتی ہیں۔ ان شعاعوں کے بار بار آنکھوں میں جانے سے مہلک امراض پیدا ہوجاتے ہیں مثلاً موتیا بند، اعصابی کھچاؤ اور اکادکا ہی سہی مگر کینسر کا بھی اندیشہ پیدا ہوگیا ہے۔
- آشوب چشم ایسا انفیکشن ہے جو ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے تاہم اگر آپ نے چشمہ پہننا شروع کردیا ہو تو یہ مرض علاج مکمل ہونے تک صرف آپ ہی تک محدود رہے گا۔ خیال رہے کہ آپ کا تولیہ، رومال اور کپڑے بھی آپ ہی کے زیر استعمال رہیں۔ حتیٰ کہ وہ ٹیوب کی شکل میں انفیکشن دور کرنے والی دوا بھی استعمال کرنے کے بعد علیحدہ کردی جائے۔

پکنک اور سفر کو محفوظ بنائیں

اسکولوں میں بچوں کی چھٹیاں بعد میں ہوتی ہیں مگر انہیں پر لطف انداز میں گزارنے کے منصوبے پہلے بن جاتے ہیں۔ انسانی سرشت میں مسلسل کام اور دباؤ کی کیفیت سے نکل کر دور یا قریب کہیں باہر سیر و تفریح کرنے کا اپنا ہی لطف ہوتا ہے۔ والدین بھی چاہتے ہیں کہ بچوں کے ساتھ تازہ دم ہو جائیں پھر ایک نئے ولولے اور عزم کے ساتھ گھر واپس لوٹیں۔

ماہر غذائیت فائزہ عبدالرب نے ڈالڈا کا دسترخوان کے قارئین کے لئے زندگی کو صحت بخش انداز میں گزارنے اور حفظ ماتقدم کے لئے چند ٹپس دی ہیں آپ بھی پڑھئے...

"سفر سڑک کا ہو ریل کا، ہوائی جہاز یا بس کا، آپ کہیں کہیں رکتے ہیں، تازہ دم ہوتے ہیں، کچھ کھانا پینا چاہتے ہیں، دل چاہتا ہے کہ باہر دستیاب غذائیں کھائیں مگر صحت کا شعور رکھنے والی ماؤں کی تجویز ہوتی ہے کہ سفری سامان میں تھوڑا بہت کھانا Store کر لیا جائے تا کہ وہ گھر کا صاف ستھرا بھی ہو اور سیر و تفریح بجٹ کے اندر رہے کچھ مہنگا نہ خریدنا پڑے۔ جہاں تک صحت سے متعلق آگہی کا سوال ہے تو ہم اپنے کلینک میں خاص اس موسم گرما میں زہر خورانی، گیسٹرو اور الرجی کے مریضوں سے نبٹتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر بھاری و ثقیل غذاؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ باسی کھانا کھانے کی وجہ سے بیمار پڑتے ہیں۔

- 12 گھنٹوں تک تازہ اور صحیح بھی قابل استعمال رہنے والی غذاؤں میں سلاد اور دیگر تازہ سبزیاں، بغیر چھلے یا کاٹے ہوئے پھل، سرکہ، نمک اور سیاہ مرچوں کے علاوہ چاٹ مصالحہ بھی ہے۔ سفر کے دوران آپ Ice Box اپنے ہمراہ رکھئے جیسے پانی کی بوتلیں یا کولڈ ڈرنکس اور جوس کے ٹن اور ڈبے رکھتی ہیں۔
- کبھی بھی Salad Dressing کے ساتھ سلاد تیار کر کے ہمراہ نہ لے جائیں۔ یہ غذاؤں سے منتقل ہونے والی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔
- ناشتے کے لئے انڈے ابال کر ساتھ لے جائے جاسکتے ہیں۔ پنیر کے پیکٹس بھی ساتھ لئے جاسکتے ہیں مگر کھلے ہوئے پیکٹ کو کھول کر آدھا پونا استعمال کر کے واپس لپیٹ کے نہ رکھیں اس میں بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر یہ استعمال میں نہ آ رہا ہو تو اسے لپیٹ کر واپس Ice Box میں رکھئے۔
- دہی ساتھ لے جایا جاسکتا ہے بشرطیکہ اس کا ڈبہ لیا جائے اور اسے کھولا نہ جائے۔ دہی پروبائیوٹکس، وٹامن B2، B12 کے علاوہ بہترین مقدار میں کیلشیم اور فاسفورس پر مشتمل ہے جو ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ خاص کر ایسا فرد جو اینٹی بائیوٹکس کھا رہا ہو اسے دہی ضرور استعمال کرائیں تا کہ جسم نقصانات سے بچے اور قوت مدافعت بڑھے۔ یہ دوران سفر قبض، بدہضمی اور منہ کی بدبو دور کرنے کے لئے بھی اکسیر مانا جاتا ہے۔
- گوشت کسی بھی شکل میں بہت دنوں تک تازہ نہیں رہ سکتا البتہ شامی، چپلی اور سیخ کباب کی شکل میں تھوڑی سی مقدار ساتھ رکھی جاسکتی ہے۔ مچھلی کے کباب یا پیٹیز لئے جاسکتے ہیں مگر تلی ہوئی یا سالن کی صورت میں لینی بہتر نہیں ہوگی۔
- پکنک پر جاتے ہوئے شیشے کے گلاس یا چینی کی کراکری لے جانے کی ضرورت نہیں۔ آپ ایک بار استعمال کے بعد ضائع کرنے والی کراکری ساتھ رکھیں۔ پلاسٹک کا میٹریل ہرگز استعمال نہ کریں۔ پاکستان میں دستیاب مقامی صنعت میں تیار ہونے والے پلاسٹک کے برتن Toxic میٹریل کے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ پلاسٹک کی کراکری میں غذائیت جذب کر کے پھپھوندی لگنے کا خدشہ ہوتا ہے جس سے کھانا خراب ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کی پیاس شیشے کے گلاس ہی سے بجھتی ہے۔ یہ آپ کی عادت پر منحصر ہے۔ اس عادت کو ترک کریں۔ اسٹیل کا کٹورا یا Disposable Glass استعمال کریں اور آلودہ پانی سے کبھی برتن دھونے کی غلطی نہ کریں ورنہ غیر معیاری پانی سے برتن یا گلاس دھونے سے پانی میں موجود جرثومے جسم میں منتقل ہو سکتے ہیں۔
- پکنک یا سفر کے دوران محفوظ اور غذائیت بھری اشیاء کھائیں مثلاً خشک میوے، بیج، کچی گاجر اور بعض موسمی پھل۔ اگر مونگ پھلی آپ کو الرجی کرتی ہے اور موافق نہیں آتی تو خشک میووں کے ساتھ اسے استعمال نہ کریں۔ باہر جاتے ہوئے پپیتا اور انگور نہ کھائے جائیں تو بہتر ہے۔
- Canned Food کو مدت استعمال کے اندر اندر خوب اچھی طرح گرم کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بے حد منظم خاتون ہیں تو اپنے ہاتھ کے پکے ہوئے کھانے کسی کمپنی کو دے کر Seal کروا کے محفوظ کر سکتی ہیں۔ حج اور عمرے کے زائرین کو ہم نے گھر کے پکے ہوئے کھانے فریز کرا کے لے جاتے دیکھا ہے۔ اگر یہ کھانے پیشہ ورانہ خدمات مہیا کرنے والی کمپنیوں سے Pack کروائے جائیں تو ہفتہ دس یا بارہ روز تک سے زائد عرصے کے لئے کارآمد رہتے ہیں تاہم نہیں کھولنے کے بعد تیز آنچ پر ابالنے کی حد تک گرم کرنا ضروری ہے اس طرح یہ کھانے Botulinum Toxin سے محفوظ رہتے ہیں۔
- کوشش کریں کہ روغنی کھانے ساتھ نہ لے جائیں کیونکہ یہ زود ہضم نہیں ہوتے بلکہ دیگر کھانوں میں بھی تیز مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔
- ہمارے بیشتر کھانے جن میں مچھلی کے سالن، جھینگے، کلیجی، حلیم، بریانی، نہاری اور آئسکریم کے علاوہ مختلف کیکس کھانے کو جی چاہتا ہے کیونکہ یہ بہترین غذائیت بھی رکھتے ہیں تاہم انہیں ہمراہ لے جانا درست نہ ہوگا۔ دل چاہے تو مقامی ریسٹورنٹس کی ساکھ اور معیار دیکھ کر تازہ بہ تازہ خرید کر کھانی بہتر ہے۔
- عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ سفر کے دوران جنک فوڈ استعمال میں ہلکا آسان اور محفوظ ترین انتخاب ہے جبکہ عملی طور پر اس مفروضے میں قطعی صداقت نہیں۔ یہ بے شمار کیلوریز پر مشتمل غذا ہے۔ بن یا ڈبل روٹی بہت دنوں تک تازہ نہیں رہ سکتے لہٰذا جو بھی کھائیں تازہ اور کم مقدار میں کھائیں۔
- بہت سے لوگ Hand Sanitizers ساتھ رکھتے ہیں تا کہ صابن سے ہاتھ دھونے سے اجتناب برتیں۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ طبی نوعیت سے محفوظ ترین انتخاب نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ صابن اور پانی ہی کا استعمال کریں یا پھر Wet Tissues اور Baby Wipes ساتھ رکھ لیں۔

ان چند تجاویز کا تجربہ کر کے اپنے سفر اور پکنک کو آسان تر ہی نہیں محفوظ بھی بنایا جاسکتا ہے۔

محفوظ غذا... ہر انسان کا بنیادی حق ہے

چھوٹی چھوٹی احتیاطیں ہزاروں بیماریوں سے کیسے بچاتی ہیں؟

غذا کا تحفظ بہت ضروری ہے کیونکہ غذا چاہے کتنی ہی صحت مند کیوں نہ ہو لیکن اگر جراثیم اور مضر صحت عناصر Toxins سے محفوظ نہیں تو وہ بجائے فائدے کے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ بدقسمتی سے پاکستان میں بھی غذا سے متعلق حفاظتی انتظامات کرنے کا فقدان ہے جس کی ایک بڑی بنیادی وجہ معلومات کی کمی ہے کیونکہ ہم بعض ایسی غذائی اشیاء استعمال کرتے ہیں جو صحت کے لئے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن رہی ہوتی ہیں۔

کچھ عرصے پہلے بچوں کی غذائی اشیاء میں ایک کیمیکل Melamine شامل کیا گیا تھا تاکہ جب غذا کا تجربہ کیا جائے تو اس میں پروٹین کی زیادہ مقدار مل سکے۔ میلامائن میں 67 فیصد نائٹروجن موجود ہے اور پروٹین، نائٹروجن کو فارمولے میں شامل کرکے حاصل کی جاتی ہے۔ واضح رہے کہ میلامائن درحقیقت ایک سفید کرسٹل پاؤڈر ہے جو پلاسٹک کے برتن یا فرنیچر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے لہٰذا اس کرسٹل کمپاؤنڈ کی غذائی اشیاء میں آمیزش غذا میں زہر ملانے کے برابر ہے اور اس کیمیکل کو بچوں کے دودھ میں شامل کرنا انہیں از خود موت کے حوالے کرنے کے مترادف ہے۔

ہمارے معاشرے میں ملاوٹ عام ہے اور محفوظ غذا درحقیقت صحت بخش طریقہ کار سے حاصل ہونے والی غذا ہوتی ہے۔ غیر محفوظ غذا کے استعمال سے مہلک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

اگر کسی غذا میں Microorganisms یعنی بیکٹیریا، پھپھوندی اور ایسے کیمیائی مرکبات شامل ہوں اور اپنی تعداد میں مستقل اضافہ کرتے رہیں جیسے دودھ، کھیر، مچھلی، انڈا، پھل، ترکاریاں اور گوشت وغیرہ تو ان تمام اشیاء کے لئے حفاظتی اقدامات اختیار کرنے کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ ان اشیاء کو خراب کرنے میں بعض مخصوص قسم کے بیکٹیریا کا بھی عمل دخل ہے مثلاً۔

،Escherichia Coli ،Salmonella ،E-Coli ،Contamination Listeria وغیرہ۔ یہ ہمارے کچن سے لے کر فریج اور کھانے کی میز سے دسترخوان تک کہیں بھی ہو سکتے ہیں لہٰذا اگر کھانے کی اشیاء زیادہ دیر تک کٹی ہوئی رکھی رہیں یا پھر کھلی رہیں تو یہ بیکٹیریا با آسانی حملہ آور ہو سکتے ہیں۔ جب بھی اشیاء کو کھلا رکھنا ضروری ہو تو کھانے یا پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا بہتر ہے۔ پکی ہوئی فریز کی گئی غذاؤں کو خوب گرم کرکے استعمال کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ درجہ حرارت پر جراثیم مرجاتے ہیں۔

کچھ ایسی سبزیاں جو دیکھنے میں تازہ نہ معلوم ہو رہی ہوں بہتر ہے کہ انہیں نہ استعمال کیا جائے اور اگر بہتر حالت میں ہوں تو لیموں کے رس یا سرکے میں تھوڑا سا پانی ملا کر پھل اور سبزیاں دھونے سے جراثیم فوراً ہی مرجائیں گے یعنی Low PH پر بھی سٹرک ایسڈ کی مدد سے پھل اور سبزیاں محفوظ رکھی جاسکتی ہیں۔

پانی کیسے محفوظ کیا جائے؟

پانی غذا کا بڑا حصہ شمار کیا جاتا ہے چونکہ زیادہ تر پھل اور سبزیاں پانی سے لبریز ہیں اسی وجہ سے وہ بہت جلد خراب ہو جاتی ہیں کیونکہ پانی میں جراثیم اور مضر صحت مرکبات دونوں ہی موجود ہوتے ہیں اسی لئے پانی کو ابال کر یا پھر ایک خاص طریقے سے چھان کر استعمال کیا جائے۔ دنیا بھر میں 3 سے 4 لاکھ بچے اسہال کا شکار ہو کر مرجاتے ہیں اور بدقسمتی سے ان میں 70 فیصد کا تعلق ایشیائی اور افریقی ممالک سے ہے۔

غذائی اشیاء کے مضر ہونے میں دو عوامل یعنی خرد حیاتیات اور کیمیائی مرکبات کارفرما ہوتے ہیں اسی لئے صاف پانی کی فراہمی ناگزیر ہے۔

محفوظ غذا... چار اہم اصول

عام طور پر گھروں میں غذا کو جراثیم یا بیکٹیریا سے محفوظ رکھنے کے لئے چار اہم اصول اپنائے جاتے ہیں جن میں صفائی ستھرائی، کچی اور پکی ہوئی غذائی اشیاء کو الگ رکھنا، معیاری درجہ حرارت پر پکانا اور ریفریجریٹ کرنا شامل ہیں۔

صفائی

عام طور پر باورچی خانے میں بیماریاں پیدا کرنے والے بیکٹیریا کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں، لہٰذا کچن میں کام کرنے سے قبل تقریباً 20 سیکنڈ تک کسی اچھے اور معیاری صابن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔ اس کے بعد کھانا پکانے کے دوران جو بھی اشیاء استعمال کریں مثلاً چمچ، چھری، کٹنگ بورڈ، سبزیاں، گوشت وغیرہ دھوئیں۔

• پکانے کے بعد کچن کی دیواریں، چولہے، سلیب وغیرہ صاف کرلیں۔ نیا کچن بنواتے یا ازسرنو ترتیب دیتے وقت خیال رکھیں کہ دیواریں اور فرش ٹائلز کا بنوائیں۔ ان ٹائلز میں بیکٹیریا کو پھلنے پھولنے کا موقع نہیں ملتا۔

• برتن دھونے کے اسفنج کو مہینوں تک نہ استعمال کرتی رہیں ہر 15 دن بعد نہ تبدیل کرسکیں تو ہر ماہ ضرور بدل لیں کیونکہ اس کی زیریں سطح خراب ہوجاتی ہے اور پھر وہ صفائی کے مقاصد کے لئے موزوں نہیں رہتا۔

• مہینے کا سودا گھر لاکر کبھی اکٹھا نہ رکھیں۔ کمرے میں صابن، شیمپو اور دیگر اشیاء رکھ لیں اور وہیں سے اسٹور روم میں منتقل کریں۔ گوشت پکا ہوا ہو تو کچے کے قریب نہ رکھیں۔ پھلوں کو مچھلی سے قریب نہ رکھیں۔ اسی طرح مارکیٹ سے لے کر فریج تک الگ الگ خانوں میں یا کنٹینرز میں اسے اسٹور کریں۔

• کٹنگ بورڈ کو استعمال کے بعد نیم گرم پانی اور ڈٹرجنٹ سے دھوکر سکھالیں۔ پکانے سے پہلے بھی اسی طرح صفائی کرکے استعمال کریں۔

فوڈ تھرمومیٹر، سیفٹی کا بہترین ذریعہ

بیکٹیریا جب ڈینجرز زون میں ہوں یعنی 40 سے 140 فارن ہائیٹ کے درمیان ہوتو وہ تیزی سے اپنی تعداد بڑھانے لگتے ہیں لہٰذا ہمیشہ معیاری درجہ حرارت پر کھانا پکائیں۔ کھانے کے رنگ اور اس کی ساخت سے کہیں زیادہ ضروری حفظان صحت کے اصولوں کو مدنظر رکھنا ہے لہٰذا کھانا مناسب درجہ حرارت پر پکائیں تاکہ جراثیم مرجائیں۔ ہم میں سے بیشتر خواتین رنگ اور خوشبو سے جانچتی ہیں کہ کھانا اچھی طرح سے پک چکا ہے یا نہیں۔ یہ طریقہ کار سائنسی نوعیت کا نہیں ہے۔

استعمال کی مدت میعاد

یہ نکتہ آپ کو خریداری کے وقت جانچنے اور محفوظ اشیاء کی خریداری کی جانب توجہ مبذول کراتا ہے۔ ادویات، غذائیں اور کھانے یا استعمال کی دیگر اشیاء کی یہ پرکھ متعدد بیماریوں سے محفوظ کردیتی ہے۔

مٹی کے برتن کیسے مفید تصور کئے جاتے ہیں؟

• ترقی پذیر ممالک میں عموماً مٹی کے برتن استعمال ہوتے ہیں جسے Glaze سے پالش کیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اس میں Lead Oxide موجود ہوتا ہے جو زہریلا مادہ ہے تاہم ہمارے ملک میں کئی اقسام کے برتن کھانا پکانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں تو ان برتنوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے مٹی کے برتن مسام دار ہوتے ہیں اور ان پر حرارت کی اچانک تبدیلی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ بہ شرط یہ کہ ان کے اندر روغن یا سیسے کی پالش نہ کی گئی ہو۔

• سلور یا پیتل کے برتنوں میں عام طور پر 3 حصے تانبا اور ایک حصہ زنک کی آمیزش ہوتی ہے جو تیزابی اجزاء سے متاثر ہوکر کھانے کو خراب کردیتے ہیں۔

• نان اسٹک برتن کی تیاری میں ایک کیمیائی مادہ Tuflin استعمال ہوتا ہے۔ ماحول کے تحفظ کے امریکی ادارے EPA کے مطابق ایسے برتنوں میں تیار کئے گئے کھانوں سے کینسر جیسے کئی مہلک امراض لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ جب انہیں گرم کیا جاتا تو حرارت کے نتیجے میں ایک کیمیائی مادہ Polytetrafluoroethylene خارج ہوتا ہے جو صرف انسانوں ہی کے لئے نہیں بلکہ جانوروں کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔

• لوہے کے برتن مثلاً توا، فرائی پین اور کڑاہی میں جلد زنگ لگ جاتا ہے اس کے بعد ان کا استعمال مضر صحت ہے۔

• ایک زمانے میں تانبے کے برتن استعمال کئے جاتے تھے اور آج بھی یہ قلعی کی تہہ کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ تانبے کے برتن بھی مضر صحت اشیاء میں شمار کئے جاتے ہیں تاہم قلعی کی تہہ کے باعث یہ کافی حد تک زہریلے اثرات سے محفوظ ہوجاتے ہیں۔

• ایلومینیم کے برتنوں کے حوالے سے بھی جدید تحقیق کے مطابق کھانا پکانے سے صحت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

• اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کو کھانا پکانے کے لئے نسبتاً موزوں سمجھا جاتا ہے۔ محفوظ غذا کے حوالے سے یہ چند احتیاطی تدابیر اختیار کرلی جائیں تو ہم صحت پر مرتب ہونے والے کئی مضر اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

کیا بہتر ہے غذائی کیلشیم

یا

دوائی کیلشیم

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھی صحت کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے، خاص طور پر خواتین کے لئے جو سن یاس کے بعد کے عشروں میں اپنی ہڈیوں کا 20 فیصد ٹھوس پن ضائع کر دیتی ہیں۔ کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے بھربھرے پن کی بیماری Osteoporosis سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس سے بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ گھٹ جاتا ہے اور وزن کم کرنا آسان ہوتا ہے تاہم تحقیق بتاتی ہے کہ کیلشیم آپ کے دل پر اس وقت بڑا اثر ڈالتا ہے جب آپ اسے دوا یا گولی کی صورت میں استعمال کریں۔

چند برس پہلے سن یاس سے گزرنے والی 36 ہزار سے زائد خواتین کے سات سالہ کوائف کے تجزیے سے یہ بات ظاہر ہوئی کہ جو خواتین روزانہ کیلشیم کی گولیاں کھا رہی ہیں، (1000 ملی گرام کیلشیم نیز وٹامن-D کے 400 انٹرنیشنل یونٹس) ان میں دل کے مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ 22% فیصد بڑھ گیا تھا۔ ستم بالائے ستم یہ کہ اگر 1000 افراد دوا کی صورت میں کیلشیم لینا شروع کر دیں تو اس سے ممکنہ طور پر ہڈیوں کے ٹوٹنے سے حفاظت تو ہو سکتی ہے لیکن ہارٹ اٹیک یا فالج کے امکانات کسی حد تک بڑھ سکتے ہیں یہی وجہ ہے کہ اب لوگوں میں کیلشیم سپلیمنٹس کی اتنی زیادہ اہمیت باقی نہیں رہی اور غذاؤں کے ذریعے کیلشیم کے حصول پر زیادہ توجہ دی جانے لگی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ایسی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئیں جن میں وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ڈیری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر کو شامل کرنا چاہئے جن میں چکنائی کم ہوتی ہے۔ سبز پتوں والی سبزیوں اور تیل چھوڑنے والی (روغنی) مچھلیوں میں بھی کیلشیم ہوتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ وٹامن-D کے بغیر کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہو سکتا اور سورج کی کرنیں وٹامن-D کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ مقصد اس وقت پورا ہوگا جب کرنیں جلد پر پڑیں گی۔ اس لئے کہا جا سکتا ہے کہ کیلشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ بذریعہ غذا ہے اور اگر کسی وجہ سے دوائی کی صورت میں کیلشیم کی ضرورت ہو تو اس کی یومیہ مقدار 600 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

کیلشیم کے حصول کے غذائی ذرائع

دودھ، پنیر، سارڈین مچھلی اور نمکین پتوں والی سبزیاں

متوقع مائیں کیا کریں

متوازن خوراک میں پنیر، دودھ یا دہی کی مقدار بڑھا دیں۔ کولڈ ڈرنکس، چائے، کافی اور نمک اپنی خوراک سے کم کرتی چلی جائیں کیونکہ یہ تینوں کیلشیم جذب کر کے ہڈیوں کو کمزور کرنے والی غذائیں ہیں۔

”جنوبی ایشیا میں جگر کے امراض کو چیلنجز کا سامنا ہے“

پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری سے ملئے

”ہیپاٹائٹس-A، B اور C کے علاج میں گزشتہ تین برسوں میں خاصی ترقی ہوئی ہے اور اب پاکستان میں بھی ادویات آ گئی ہیں جو پہلے سے زیادہ کارآمد ہیں۔ جدید تحقیق کے بعد 3 دواؤں کا ملاپ کر کے ایک دوا بنائی گئی ہے جو امریکہ اور پوری دنیا میں 2 کروڑ روپے کی ہے لیکن پاکستان میں 3 لاکھ 30 ہزار کی [illegible] 6 ماہ کے استعمال کی خوراک ہوتی ہے“۔

ان خیالات کا اظہار پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری (پروفیسر اینڈ ایسوسی ایٹ ڈین آغا خان یونیورسٹی اسپتال کراچی) نے ایک ملاقات میں کیا۔ مزید برآں انہوں نے کہا کہ یہ دوا انجکشن اور گولیوں دونوں صورتوں میں دی جا سکتی ہے اور اس سے 60 سے 85 فیصد مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ انجکشنز کے مضر اثرات بھی ہوتے ہیں لیکن اس دوا کے کوئی مضر اثرات نہیں۔

”لیور ٹرانسپلانٹ کی ضرورت کب پیش آتی ہے اور کیا یہ سہولت پاکستان میں موجود ہے؟“

”یہ جگر کے امراض کی آخری اسٹیج پر، جب جگر بالکل ناکارہ ہونے لگے تو اس کے علاج کا ایک جدید اور مانا ہوا طریقہ ہے۔ اس وقت یہ سہولت لاہور کے شیخ زید اسپتال اور اسلام آباد میں الشفاء اسپتال میں ہو رہا ہے۔ شیخ زید سرکاری سیکٹر کا اسپتال ہے اور شفاء اسپتال پرائیویٹ سیکٹر میں ہے۔ لیور ٹرانسپلانٹ سینٹر کے لئے مشینری اور آلات اکٹھا کرنا بڑی بات نہیں ہوتی جتنی کہ اس کے ماہرین کی ایک ٹیم جس میں لیور ٹرانسپلانٹ سرجن، ہیپاٹولوجسٹ کی خدمات کا مہیا ہونا ایک بڑی کامیابی ہے۔ کراچی میں تاحال سرکاری سیکٹر میں یہ سہولت ناپید ہے“۔

”پاکستان میں ثقافتی، معاشی اور اختلافی مسائل کے ساتھ کیا یہ عطیاتی مہم کامیابی سے ہمکنار ہو سکتی ہے؟“

”پاکستان میں یہ تمام مسائل حد سے زیادہ ہیں۔ والدین بچوں کے جگر عطیات میں نہیں لینا چاہتے خواہ بچہ کتنا ہی صحت مند کیوں نہ ہو۔ سماجی قدامت پرستی بھی ہے۔ اس طرح صحت کے میدان میں پاکستان کو کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح دیکھا جائے تو پولیو ورکرز بہت کم معاوضے پر ہمارے اور آپ کے بچوں کو پولیو کے قطرے پلاتے ہیں، انہیں مارا جا رہا ہے۔ اسی طرح قرینہ کے عطیات کے لئے بھی ہمیں سری لنکا کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ حالانکہ آئی بینک سوسائٹی کئی برسوں سے آگہی کی مہم جاری رکھے ہوئے ہے بہرحال وقت کے ساتھ ساتھ معاشرہ بدلتا ہے لوگ تبدیلی لانا چاہتے ہیں“۔

”جگر کتنا اہم عضو ہے اس کی حفاظت کے لئے کیا کیا جانا چاہئے؟“

”بچے کی پیدائش کے اگلے ہی روز سے اسے جگر کی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے جسے Jaundice کہا جاتا ہے جس میں بچے کا رنگ، آنکھوں اور جلد کا زرد پڑ جاتا ہے۔ بڑے افراد کو پیٹ میں درد، آنکھوں کا زرد پڑ جانا اور بخار کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ معائنے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ یہ کس قسم کا Jaundice ہے۔ بچے کو آپ وٹامن-D مہیا کرتے ہیں اور اس کے زیر استعمال ہر پیلی یا زرد چیز کو کمرے سے ہٹا دیتے ہیں۔ جگر کا بوجھ گھٹانے کے لئے چکنائی والی ہر چیز سے پرہیز کیا جاتا ہے اسی طرح میٹھی اشیاء کے استعمال کو بھی ترک کیا جاتا ہے۔ چائے کافی کی مقدار کو کم سے کم کیا جاتا ہے۔ مصالحے دار کھانوں کے بجائے تازہ سبزیاں، مرغی اور بکرے کی کلیجی، مچھلی، ڈیری مصنوعات، تازہ سٹرس فروٹس، گنے کا رس یا کنڈیریں، گاجر اور لیموں کے جوس کی تلقین کی جاتی ہے۔ جگر کی بیماری میں مبتلا افراد کو ہر قسم کی منشیات سے پرہیز لازمی ہے حتیٰ کہ تمباکو، سگریٹ نوشی وغیرہ سے بھی اجتناب برتنا ضروری ہے۔ چہل قدمی یا باقاعدہ ورزشوں کے ساتھ ساتھ صاف ستھرا ابلا ہوا پانی زیادہ مقدار میں استعمال کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے“۔

”حکومت کے قانون انسانی اعضاء کی پیوندکاری سے متعلق بنیادی معلومات بہم پہنچایئے؟“

”اس قانون کی بنیاد یہ ہے کہ آپ کا کوئی رشتہ دار جس کا بلڈ گروپ آپ سے ملتا ہو وہ ضرورت پڑنے پر آپ کو اپنا جگر عطیہ کر دے اور اگر خاندان میں ایسا کوئی فرد موجود نہ ہو پھر دوسرے شہروں میں موجود کمیٹیاں اس بات کی جانچ پڑتال کرتی ہیں کہ لیور دینے والے اور لینے والے کے درمیان کسی قسم کے روپے پیسے کا لین دین نہ ہو کیونکہ گزشتہ دنوں میں پاکستان میں لوگوں میں کڈنی ٹریڈ شروع ہو گئی تھی۔ یہ تنظیم اسی لین دین کو ختم کرنے کے لئے بنائی گئی تھی اور کسی حد تک اس میں کامیابی بھی حاصل ہوئی اور NOJA آزادانہ طور پر بغیر کسی دباؤ کے جگر حاصل کیا جائے اور دینے والا رضامند بھی ہو“۔

جگر کے خلیوں میں چربی کے لوتھڑے جم جانے کے باعث جگر کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ جگر کے دو ازلی دشمن منشیات اور ہیپاٹائٹس B- اور C ہیں اگر جگر میں چربی جمع ہو جائے تو یہ Fatty Liver کہلاتا ہے۔ اس صورتحال میں جگر کا حجم غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے جسے Hepatomegaly کہا جاتا ہے۔ جس میں آہستہ آہستہ جگر کے خلیے یعنی سیل مرتے جاتے ہیں نتیجتاً جگر میں سوزش ہونے لگتی ہے اور آخر میں جگر ناکارہ ہو جاتا ہے یا پھر کینسر بھی ہو سکتا ہے۔

اب تک کی تحقیق واضح نہیں کر سکی کہ یہ چربی کیسے اور کیوں جگر میں اپنا گھر بنا لیتی ہے؟ درحقیقت یہ پیچیدہ مسئلہ ہے تاہم موٹاپے اور ذیابیطس نے اس گتھی کو سلجھا دیا ہے۔ پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ چربی کے خلیے موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ سادہ سی نوعیت کے یعنی بے ضرر ہوتے ہیں لیکن جدید تحقیق کے مطابق یہ خلیے میٹابولزم اور پھر پورے جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ جمع شدہ چربی کے خلیے ہارمونز بناتے رہتے ہیں اور پھر ہمارے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ان کی بدولت انسولین متاثر ہوتی ہے جسے Insulin Resistence کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمارا لبلبہ (Pancreas) زیادہ سے زیادہ انسولین جسم کو فراہم کرتا ہے مگر یہ کارآمد نہیں ہوتی۔ جسم میں جمع شدہ چربی خون میں اپنی مقدار بڑھانے لگتی ہے جس سے جگر متاثر ہوتا ہے۔ یوں جگر میں چربی بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح موٹاپا، جگر کی بیماری اور ذیابیطس مل کر اسے فیٹی لیور میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اگرچہ یہ تینوں ایک دائرے میں ہوتے ہیں مگر ایک دوسرے کے دشمن کہلاتے ہیں۔ جب جسم میں موٹاپا، کولیسٹرول، بلند فشار خون اور فیٹی لیور پانچوں وجوہ جمع ہوں گی تو اسے طبی اصطلاح میں میٹابولک سنڈروم کہتے ہیں اور یہ بیماری اس وقت دنیا کی بڑی بیماریوں میں شمار ہونے لگی ہے اور 50 سال سے زائد عمر کے افراد میں یہ بے حد عام ہے۔

پکانا جن کا جنون ہے

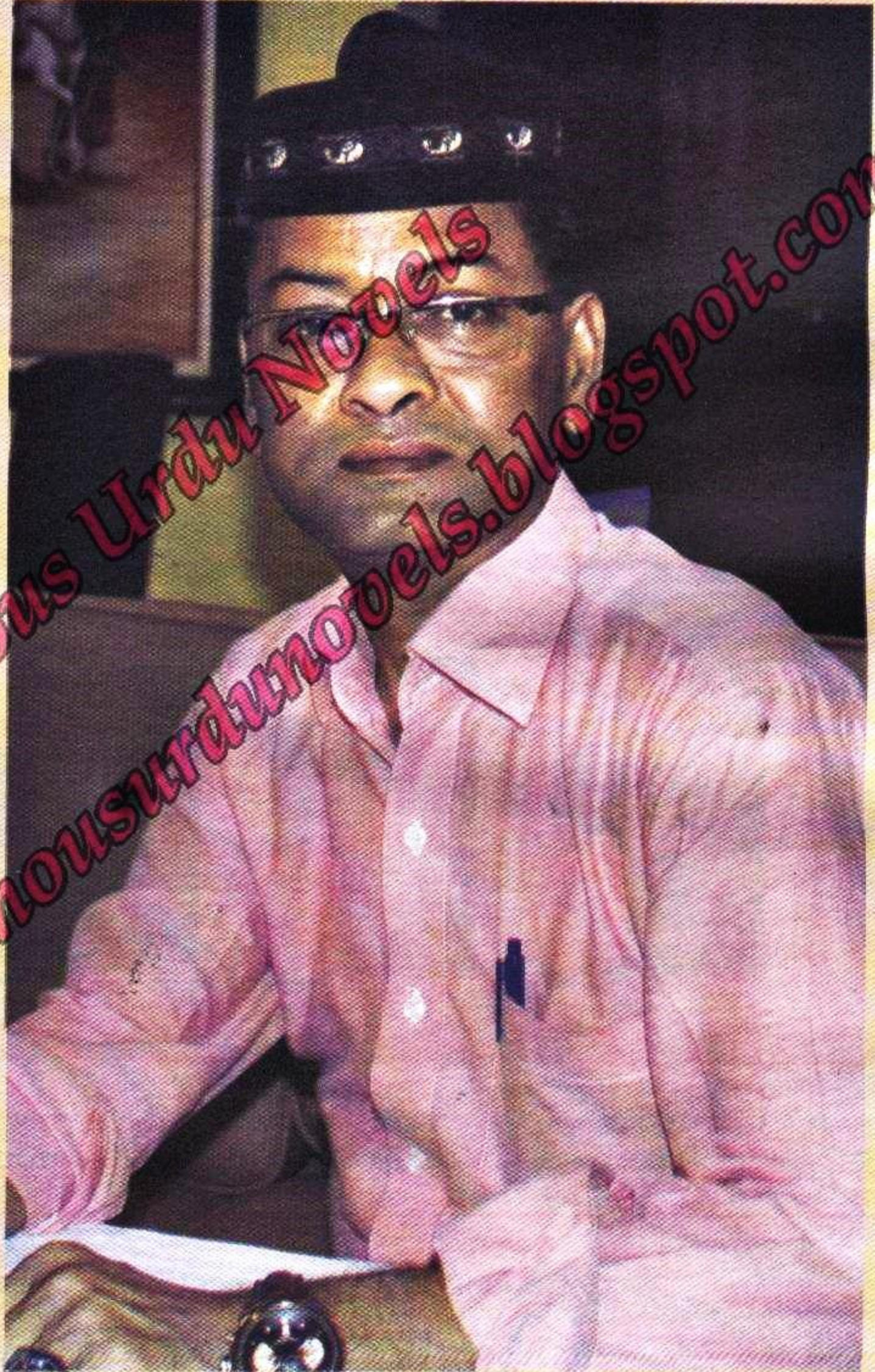
کھلانا جن کا عشق ٹھہرا
شیف ذاکر سے ملئے

شاہین ملک

آئرش ڈرامہ نگار اور لندن اسکول آف اکنامکس کے بانی جارج برنارڈ شا نے ایک بار کہا تھا کہ "کھانوں سے محبت کرنے والا بے حد مخلص ہوتا ہے"۔ پاکستانیوں کا بھی کچھ یہی حال ہے۔ لاکھ مخالفتیں ہوں کھانا اور کرکٹ ہمیں ایک دوسرے سے قریب لے آتے ہیں اور ہم کچے دھاگے سے کھنچے چلے آتے ہیں۔ پاکستانی فوڈ چینلز کے شیفز ہمارے لاؤنجز، سونے کے کمروں اور باورچی خانوں میں ہمارے دوست بن کر رہنے لگے ہیں۔ لائیو شوز میں کالرز ان سے جتنی عقیدت کا اظہار کرتے ہیں اس کی مثال نہیں ملتی۔

ایک کہاوت اور بھی ہے کہ وہی بیوی شوہر کے دل میں جگہ بنا پاتی ہے جو خوش ذائقہ کھانے بناتی ہے کیونکہ وہ جانتی ہے کہ شوہر کے دل تک پہنچنے کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے اور پاکستانی شیف ذاکر قریشی نے ہزاروں لاکھوں افراد کے دلوں میں اپنے خوش رنگ و خوش ذائقہ کھانوں کی بدولت جگہ بنالی ہے۔ ناقابل تسخیر، ایک شفقت بھرا انداز اور سکھانے میں بھی اتنا ہی مخلص، تو چلیے ان سے مختصر سا مکالمہ کرتے چلیں...

"شیف ذاکر کا تعارف آپ کیسے کروائیں گے؟"

"ایک شخص جسے پاکستانی عوام نے اس کے چھوٹے سے ہنر کی وجہ سے دلوں میں مرتبہ اور مقام بخشا۔ میں آج اس ہنر کی وجہ سے اپنی فیملی کی اعانت کر رہا ہوں۔ اسے نکھار بخشنے اور نئے تجربے [illegible] کرتا۔ بہت محدود پیمانے پر سماجی زندگی گزارتا ہوں حالانکہ دوستوں کا حلقہ مختصر نہیں۔ میرا خاندان بہت محبت کرنے والا ہے۔ مگر مجھے تنہا رہنا بھی اچھا لگتا ہے۔ میں کوئی کھیل یعنی Sports نہیں کھیلتا، میرا اوڑھنا، بچھونا کھانا پکانا ہے اور میں اسی کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں، مجھے فلموں اور ڈراموں کا بھی کم کم ہی علم ہوتا ہے، حال ہی میں ورلڈ کپ گزرا ہے مگر مجھے علم نہیں کہ کون کب کھیلا، کون جیتا، کون ہارا، کیونکہ کھانا پکانا ہی میری زندگی کا حاصل ہے"۔

"ان کھانوں کی محبت ہی میں آپ نے آدھی دنیا تو دیکھ لی، کچھ ہمیں سیر و سیاحت کے بارے میں بتائیے؟"

"میں نے کئی ملکوں میں سیر کی۔ ہزارہا ذائقوں اور لوازمات کے ساتھ کھانے کھائے، پکائے اور پھر سیکھے تو پتا چلا کہ دنیا میں لاکھوں ذائقوں کے کھانے موجود ہیں ذرا سا مصالحہ یا جڑی بوٹی بدل کے آپ غیر ملکی کھانے تیار کر سکتے ہیں۔ اب تک میں خود کو انہی ذائقوں کا اسیر محسوس کرتا ہوں۔ میں نے ایسا نہیں کیا کہ خاص طور پر کسی جگہ جا کے کھانے پکانا سیکھوں"۔

"پھر بھی کس جگہ کے کھانوں نے صحیح معنوں میں آپ کا دل جیت لیا؟"

"میرا پسندیدہ خطہ افریقہ رہا ہے۔ یہاں میں نے Zambia، Zimbabwe اور Botswana کے کھانے چکھے تو پھر پچھلے تمام ذائقے ذہن و دل سے محو ہو گئے"۔

"کیا ان شہروں میں آپ نے ریستورانوں میں ملازمت اختیار کی تھی؟"

"جی ہاں! Botswana میں دو سال مقیم رہا اور مختلف ریستورانوں میں ملازمت کی۔ Gaborone میں تو میں نے ایک ہندوستانی ریسٹورنٹ بنانے میں بھی مقامی لوگوں کا ہاتھ بٹایا جس کا نام Mughaliya رکھا۔ دنیا کے کئی خطوں میں کھانوں کی ثقافت ہماری ثقافت سے میل کھاتی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ وہ تیکھا ذائقہ پسند نہیں کرتے، وہ تازہ سبزیاں زیادہ مقدار میں استعمال کرتے اور گوشت کو بھی پکاتے وقت اس کے عرقیات کو ضائع نہیں کرتے۔ وہ تیل کم مقدار میں یا سرے سے استعمال ہی نہیں کرتے اور جانوروں کے Fats یعنی قدرتی چکنائیوں میں کھانے پکاتے ہیں۔ نہ وہ مکھن نہ گھی میں کھانا پکائیں اور چکنائی کا تو تصور ہی نہیں ان کے کھانوں میں"۔

"پھر وطن واپسی کب ہوئی اور پاکستانی فوڈ چینلوں پر کب کیریئر شروع کیا؟"

"2000 میں وطن واپسی ہوئی تھی۔ اصل میں میرا کیریئر کئی ہوٹلوں اور ریسٹورنٹس سے جڑا ہے۔ یہاں کے کئی نامور ریسٹورنٹس کے مینیو ڈیزائن کیے۔ کھانوں کی تراکیب کو Develope کیا۔ اسی دوران ایک دوست نے کہا کہ مجھے تمہارے Prawns پکانے کا طریقہ بہت اچھا لگتا ہے تم ہمارے فوڈ چینل پر آؤ اور ایک آزمائشی پروگرام کرو کیونکہ تم پروفیشنل شیف ہو۔ پھر اس نے مجھے مستقل ایک Spot دے دیا۔ سب سے پہلے میں Indus ٹی وی نیٹ ورک پر آیا تھا۔ یہ بات بہت سے ناظرین نہیں جانتے ہوں گے۔ پھر ARY اس کے بعد مصالحہ پھر ARY سے وابستہ ہوا۔ ایک بار پھر مصالحہ اور اب ڈان سے وابستہ ہوں اور صبح کی نشریات میں پروگرام کرتا ہوں"۔

"آپ پاکستان کے پہلے باقاعدہ ماسٹر شیف پروگرام کے میزبان بھی رہے کچھ اس تجربے کی باتیں بتائیں گے؟"

"اس ضمن میں اعتماد سے کہہ سکتا ہوں کہ ہمارے ہاں پکانے والوں میں بڑی صلاحیتیں ہیں۔ وہ روایتی مصالحوں اور چند اشیاء کی مدد سے کئی نئی چیزیں پکا سکتے ہیں اور اس پروگرام میں پکاتے تھے۔ اس طرح مجھے طرح طرح کے خوش ذائقہ کھانے چکھنے کو ملے۔ اس پروگرام میں شیف کے نقطہ نظر کی بڑی اہمیت تھی اور ججز حضرات غیر جانبداری اور مکمل خلوص کے ساتھ پکے ہوئے کھانے کی اچھائی، بہتری یا کمی و بیشی کا تذکرہ کرتے تھے اور دوسری طرف عام پاکستانی آڈینس کو نئی اور مختلف بوٹیوں مثلاً Basil مختلف قسم کے پنیروں، غیر ملکی ساسز (چٹنیوں) اور ان کے استعمال کے طریقے پتا چلے جنہیں وہ مارکیٹ کے شیلفز میں رکھے دیکھا

خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی
کو کھانا پکانا سکھادوں۔ میری زندگی
میں کوئی دوسرا شیف ذاکر بن جائے

کرتے تھے اب ان کے استعمال کے بارے میں علم رکھتے ہیں۔ ماسٹر شیف بہت اچھا تجربہ تھا بالکل آ... کے معیار جیسا Conduct کیا گیا۔ Urdu1 کی ٹیم نے بڑی محنت کی الحمدللہ ہر ... اور میں ہی بہت سخت گیر جج تھا جس پر اس وقت شرکاء اور ناظرین کی ... نے تنقید بھی کی لیکن بعد میں انہیں احساس ہوا کہ میری Rapport سخت تھی ... تھی۔ میں یہ نہیں دیکھ سکتا تھا کہ غلط انداز سے، غلط نام کے ساتھ ... کوئی چیز تیار کی جائے، لہٰذا میں ذائقہ، تازگی، مخصوص خوشبو اور پیشکش ... اعلیٰ معیار کی چاہتا تھا میرا خیال ہے کہ سیکھنے والوں کے لیے آئندہ زندگی میں میری تنقید یا اصلاحی تبصرے کارآمد ثابت ہوں گے"۔

"یہ ریسٹورنٹ جو آپ کے اپنے نام سے بنا ہے، کیا آپ یہاں ہر روز کھانا خود پکاتے ہیں؟"

"تمام کھانے، سر و نگ حتیٰ کہ خریداری تک میں میری صلاح اور مشورے شامل ہوتے ہیں۔ مصالحے اور اشیاء میں خود چیک کرتا ہوں جب وزیروں، اعلیٰ سیاسی و سماجی شخصیات اور خاص دوستوں نے بکنگ کرائی ہو تو پھر خود کھڑے ہو کر پکاتا ہوں کیونکہ میں نہیں چاہتا کہ میرے اسٹاف کی کوئی چھوٹی سی غلطی بھی میری ساکھ اور ان کی عزت و مرتبے کے شایان شان نہ ہو۔ لوگ یہاں میرے نام اور معیار کو ذہن میں رکھ کر آتے ہیں تو میں بھی ایمانداری، سچائی اور خلوص سے انہیں بہترین کھانا پیش کرتا ہوں۔ کوئی میرے نام اور بھروسے پر ریسٹورنٹ آ رہا ہو تو میں اخلاقی فرض سمجھتا ہوں کہ معیار پر سمجھوتہ نہ کروں"۔

"آپ اپنی بیٹیوں کو بھی ریسٹورنٹ میں لائے ہیں وہ یہاں پکانا سیکھ رہی ہیں؟ کیا انہیں بھی سیلیبریٹی شیف بنانے میں مدد بھی کریں گے؟"

"بالکل کیوں نہیں۔ بچوں کو وراثت میں یہ فن کیوں منتقل نہ ہو، میں نے ان سے کہا کہ اگر پروفیشنل شیف بننا ہے تو ریسٹورنٹ چلو وہیں چل کے سیکھو، مگر کوکنگ، بہت دیر طلب کام ہے اور اس کے ساتھ تقریبات، کھیل کود، سماجی زندگی اور مصروفیات کو ترک کرنا پڑتا ہے۔ بڑی بیٹی کی شادی کر دی ہے حالانکہ وہ میڈیکل کی طالبہ تھی اب دو بیٹیاں اور دو بیٹے یہاں میرے ساتھ کام کرتے ہیں۔ میں نے انہیں تربیت دی ہے کہ جھوٹ اور چوری کبھی نہیں کرنی جیسے میں نے نہیں کی۔ ایک ریسٹورنٹ میں، میں نے پارٹنرشپ کی جس میں چائنیز اور اٹالین کھانوں میں استعمال ہونے والی ساسز کے معیار پر اختلاف ہوا۔ میرے خیال میں ہم جس قیمت میں ڈشز پیش کر رہے تھے وہ مقامی تیار کردہ ساسز کی قیمت سے کہیں زیادہ تھی اور یہ جھوٹ بول کر کاروبار کرنے کا اسٹائل سراسر دھوکہ بازی تھی۔ میں یہ نہیں کر سکتا کہ باسی گوشت کو نمک اور سرکہ لگا کے تازہ کہہ کر پکاؤں یا سستا گوشت لے کر تازہ اور اچھے گوشت کی قیمت وصول کر لوں۔ گلاب جامن اگر بنیں گے تو Pure نہ کہ سوکھے دودھ سے، میں نے یہ نام بہت دقتوں سے بنایا ہے۔ میں اسے ذرا سے مالی فائدے کے لیے خراب نہیں کر سکتا"۔

"کبھی پیچھے مڑ کے دیکھتے ہیں تو بتائیے نوجوان شیف ذاکر کیسا شخص تھا؟ اس نے کتنی محنت سے یہ مقام بنایا؟"

"میں خواب نہیں دیکھتا عملی شخص ہوں۔ میں نے کبھی اپنے باپ کو برا آدمی نہیں کہا کیونکہ انہوں نے تو مجھے محنت کرنا سکھائی ہے۔ میری زندگی میں سادگی، سچائی اور محنت ... یہ شیف ذاکر تو وہ ہے جس کے پاس کبھی کبھی بس میں سفر کرنے کے پیسے نہیں ہوتے تھے اور وہ پیدل چل کر منزل پر پہنچتا تھا۔ آندھی، کرفیو، ہنگامے، کوئی راہ ... کسی سے رعایت طلب کی۔ مگر ٹھان لیا تھا کہ اپنی قسمت خود بنانی ہے حالات کو بدلنا ہے۔ ٹارگٹ پہلے سیٹ کیا تھا۔ دو دو شفٹوں میں ہوٹلوں میں کام کیا۔ ایک شفٹ کا معاوضہ لیا۔ دوسری میں بلا معاوضہ خدمات پیش کی تاکہ کام سیکھ سکوں۔ گالیاں بھی کھائیں اور محبتیں بھی ... اسی لیے اب سکھانے میں میرا معیار سخت کہا جاتا ہے۔ جیسے فوج کے لیے ... ٹریننگ ہوتی ہے میں اسی طرح کھانے پکانے والوں کی تربیت کرتا ہوں۔ سب سے پہلے لوگوں کی انا ختم کرتا ہوں اور ان سے صفائی ستھرائی کے کام لیتا ہوں۔ برتن دھونے ... صاف کرنے تک گٹر کھولنے سے چولہے رگڑنے تک ہر کام لیتا ہوں ... کی صفائی کے ساتھ ساتھ اس کا مزاج بن جاتا ہے۔ جو بندہ ٹھہر جاتا ہے وہی ... اگر زندگی میں کچھ کر گزرنے کا ٹارگٹ نہ بنایا جائے تو انسان کے پاس ... گاڑیاں چھوٹ جاتی ہیں اور بندہ سوچتا رہ جاتا ہے کہ اب مطلوبہ گاڑی کب آئے گی"۔

"کوئی خواہش، کوئی تمنا، کوئی خواب، جو اب تک پورا نہ ہوا ہو؟"

"خواب تو میں دیکھتا نہیں، تمنا اور خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ذاکر بن جائے"۔

چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے؟

اور بڑا گھر مناسب کیسے لگے؟

بات دراصل یہ ہے کہ ہم اپنے ہی گھر سے کبھی کبھی بور بھی ہو جاتے ہیں اسی لئے کہتے ہیں کہ گھر بھی Makeover چاہتا ہے۔ گھر کی آڑ میں ہم اپنی خوشیاں، مسرتیں اور دلچسپیاں بھی ڈھونڈتے ہیں اور کیوں نہ ہو گھر ہی تو ہمارا سائبان ہوتا ہے۔ یہاں آپ اپنی تمام تر تخلیقی صلاحیتیں، مختلف تاثرات اور اسٹائل کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اسی لئے گھر کو مکینوں کی شخصیت کا عکس کہا جاتا ہے۔

فرش کو سجانے کے چند انداز

اگر آپ کے پاس میڈیم سائز کا فرنیچر گہرے رنگ میں موجود ہے تو فرش کا رنگ مدھم ہونا بہتر ہے۔ آپ فرش پر ملٹی کلرڈ کے رگ بچھا سکتی ہیں۔

اگر دیواروں کے رنگ کھلتے ہوئے ہیں تو رگ یا قالین ہلکے رنگ کا لیجیے مثلاً ہلکا بھورا، دودھیا اور سرمئی اور اگر آپ لکڑی کا فرش پسند کریں تو ووڈن وینائل کا فرش بنوانے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

وزن میں ہلکا فرنیچر متناسب اور معقول ہوتا ہے

- خاص کر اپارٹمنٹ میں آپ بھاری بھرکم فرنیچر کم سے کم رکھئے۔ نیچے کے مکانوں میں یہ بھاری فرنیچر زیادہ جاذب ہوتا ہے۔ ہلکے وزن کے فرنیچر کو سرکانا، ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا اور کمرے کی آرائش کو تبدیل کرتے رہنے کے لئے باسہولت بنانا پڑتا ہے چنانچہ شیشے کے ٹاپ والی کھانے کی میز، سادہ ہیڈ بورڈز والے بستر بچھئے اور زیادہ جگہ گھیرنے والے فرنیچر کی خریداری نہ کریں۔
- اگر آپ کے پاس لاؤنج کے لئے کشادہ ہال ہے تو کتابوں کے لئے تختے بنوایئے بجائے الماریاں خریدنے کے۔ دیواری تختے پر آپ ادب، آرٹ، مذہب، قانون اور دیگر موضوعات سے متعلق کتابوں کو قرینے سے رکھیں۔
- کچن میں زیادہ Cabinets بنانے کے بجائے Shelves زیادہ بنائیں اور ایسی Hooks بنوائیں جس میں کراکری محفوظ بنائی جائے خاص کر گلاس اور چائے کے مگ دھلنے کے بعد خشک کر کے Hooks پر آویزاں کئے جا سکتے ہیں

دیواروں کو دلکش رنگ دیجئے

- فرنیچر اور دیواری رنگ کو یکساں نہیں ہونا چاہئے بلکہ متضاد ہو تو بہتر ہے۔ یکساں رنگ کا ہوگا تو کمرہ دب جائے گا۔
- اگر آپ کی مرکزی نشست گاہ اور دالان میں دھوپ کا گزر زیادہ نہ ہو تو آپ کو ایک یا دو سے زائد لیمپس کی ضرورت پڑے گی۔
- اگر آپ کے کمروں میں دھوپ زیادہ آتی ہے تو آپ کو دیواری رنگ مدھم کے بجائے گہرا اور مدھم ملا جلا رکھنا بہتر ہوگا۔ یا پھر ایک دیوار کو FocalPoint مان کر میرون یا نیوی بلو بھی رکھ سکتے ہیں۔
- دیواروں کے رنگ کاسنی، نیلے، بنفشی، گلابی، ہلکا ارغوانی اور فیروزی کے ساتھ ساتھ مدھم ہرے کا امتزاج کیا جا سکتا ہے۔ ہلکے رنگوں میں کشادگی کا احساس ہوتا ہے اور یہ رنگ کمرے کو زیادہ جاذب نظر بناتے ہیں اور روشن رہتے ہیں مگر تمام دیواریں ایک ہی رنگ میں رنگنے کا اب رجحان ختم ہو چکا ہے۔ مرکزی دیواری رنگ دودھیا ہی ہو تو بہتر ہے۔
- کیا آپ کے کمرے میں پردوں سے بھی دھوپ چھن چھن کر آتی ہے۔ دھوپ ایک نعمت ہے اسے روکنے کی تدبیر سے زیادہ اس سے مستفیض ہونے کے گر سیکھنے چاہئیں۔

کس کمرے میں کتنی روشنی ہے؟

- اسٹور روم میں لگا ہوا کونا کونا چکا چوند کر دینے والی روشنی درکار نہیں ہوتی۔
- بچوں کے مطالعے کی جگہ پر تیز روشنی ہونا ضروری ہے ورنہ نیم روشن کمرے میں ان کی آنکھوں پر دباؤ بڑھے گا۔
- کھانے کے کمرے میں بھی مدھم روشنی کارآمد نہیں ہوتی۔ خاص کر وسطی حصے میں جہاں کھانے کی میز رکھی ہو اس پر روشنی بکھیرنے والا فانوس یا دائیں اور بائیں تیز روشنی لیمپس کی شکل میں موجود ہو۔
- سونے کے کمروں میں موڈ لائٹنگ بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ اگر یہ Soft Diffusion ہو تو بہتر محسوس ہوتا ہے۔
- اگر کسی دیوار پر نشانات پڑ جائیں اور اس کا پلستر جگہ جگہ سے اکھڑ جانے کے آثار نمایاں ہو رہے ہوں تو گھبرایئے نہیں۔ آپ یا تو اس کی بروقت مرمت کرا لیجیے یا پھر وال پیپر لگا لیجیے اور اس جگہ دیواری گھڑی نصب کیجیے۔ اس کے علاوہ بھی ہزاروں طریقے سے دیواروں کی آرائش کی جا سکتی ہے مثلاً Racks بنوا کے اس پر ڈیکوریشن پیسز رکھ سکتی ہیں۔

اندرونی آرائش کو فطرتی حسن عطا کر دیں

چند پودے بہت زیادہ قیمتی بھی نہیں ہوتے اور کمروں، دالان اور برآمدے میں فطرتی حسن اجاگر کر دیتے ہیں مثلاً Mini Cacti یعنی کیکٹس، Mother Nature، Dracaena اور Ferns بہترین ہیں۔ Ferns کو سونے کے کمروں کے علاوہ باتھ روم کی آرائش کے لئے بھی موزوں سمجھا جاتا ہے۔ یہ تمام پودے ماحولیاتی آلودگی سے تحفظ دیتے ہیں۔

غرض یہ کہ گھریلو آرائش کے چند نکات اپنے اندر وسیع تر معنی پوشیدہ رکھتے ہیں۔ آپ ذہنی طور پر تبدیلیوں کے لئے تیار ہو جایئے پھر دیکھئے آپ کا گھر کیسے تصوراتی کشش اختیار کر لیتا ہے۔

فریج کی حفاظت کے آزمودہ ٹپس

موسم گرما اور ماہ رمضان میں خصوصاً فریج زیادہ توجہ چاہتا ہے

موسم گرما میں خاص طور پر فریج کی بے حد ضرورت ہوتی ہے۔ ہر گھر میں کھانے پینے کی چیزوں کو محفوظ رکھنے اور قدرے لمبی مدت تک صحیح رکھنے کے لئے چیزیں اسٹور کی جاتی ہیں۔

ہماری غذاؤں کی کوالٹی اور حفاظت کا دارومدار بہترین فریج کے علاوہ اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم انہیں کیسے اسٹور کرتے ہیں۔ ذیل میں ہم کچھ ٹپس دے رہے ہیں تاکہ رمضان میں فریج اور اپنی اشیاء کی دیکھ بھال مناسب طریقے سے محفوظ رکھ سکیں۔

- غذاؤں کو مضبوط ڈھکن والے کنٹینرز میں رکھیں یا انہیں خشک ہونے سے بچانے اور تازہ رکھنے کے لئے پلاسٹک کی تھیلیوں میں رکھیں۔
- جلدی فریز کرنے کے لئے فریزر میں کھانے پینے کی اشیاء کم مقدار میں رکھنا بہتر ہے۔
- کھانے پینے کی گرم اشیاء کو فریج یا فریزر میں رکھنے سے پہلے باہر کے ماحول کے مطابق ٹھنڈا کرلیں یعنی عام کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ٹھنڈا کر کے فریج میں کھانا رکھیں۔
- فریج کے اندر چیزوں کو اس طرح ترتیب دیں کہ شیلفوں کے درمیان ٹھنڈی ہوا کا آسانی سے گزر ہو سکے۔ شیلفوں میں پلاسٹک کی Sheets نہ رکھی جائیں تو بہتر ہے کیونکہ اس طرح کولنگ متاثر ہوتی ہے۔
- گوشت، سبزیوں اور پھلوں کو دھونے کے بعد فریج میں رکھنے سے پہلے خشک کرلیں۔ چھلنی پر ان اشیاء کو رکھ کر اضافی پانی علیحدہ کیا جاسکتا ہے۔
- جو چیزیں پہلے اسٹور کی گئی ہوں انہیں پہلے اور جو نسبتاً بعد میں رکھی گئی ہوں انہیں اسی ترتیب سے بعد میں استعمال کریں۔
- کبھی کوئی ایسی چیز استعمال میں نہ لائیں جو دیکھنے یا سونگھنے پر عجیب سی لگے یا جس غذا سے جھاگ اٹھتے ہوئے دکھائی دیں۔ انہیں ضائع کر دینا بہتر ہے۔
- فریز کیے گئے گوشت کو ڈی فراسٹ کرنے کے بعد دوبارہ فریز نہ کریں تاوقتیکہ یہ پگھل چکا ہو۔ اس لئے جب فریزر صاف کرنا مقصود ہو تو اپنی اسٹور کی ہوئی غذاؤں کو کسی دوسرے کے فریزر میں بطور امانت فریز کروا دیں۔
- تھرموسٹیٹ میکس پوزیشن پر ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کمپریسر کو مسلسل کام کرنا پڑے گا جس سے آپ کے فریج کی کارکردگی متاثر ہوسکتی ہے۔ ایسا صرف انتہائی ضرورت کے وقت کریں۔

بیرونی صفائی

فریج کی باہر سے صفائی کے لئے نرم کپڑا اور نیم گرم پانی استعمال ہوگا اور فوراً ہی خشک سوتی کپڑے سے پونچھ ڈالیے۔ آج کل سیاہ اور سرخ رنگوں کے فریج مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ان پر پانی کے دھبے پڑے ہوں تو بہت برا تاثر دیتے ہیں۔ بہتر ہے کہ انہیں ہاتھ کے ساتھ سوتی کپڑے سے صاف کیا جاتا رہے۔

اندرونی صفائی

فریج کی صفائی کے لئے تمام کھانے پینے کی اشیاء باہر نکال کر ڈش واشنگ ڈٹرجنٹ اور نرم کپڑے کے ساتھ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

کنڈنسر کی صفائی

فریج کے کنڈنسر کو ہر 6 ہفتے بعد برش یا ویکیوم کلینر یا بلوئر سے صاف کرلیں۔ اس سے فریج کی کولنگ کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے مگر صفائی سے پہلے اسے OFF کر دینا چاہیے۔

لوڈشیڈنگ ہونے پر کیا کیا جائے؟

فوری طور پر آپ بھی فریج کا سوئچ آف کر دیں۔ اس دوران یہاں کوئی نئی یا گرم چیز نہ رکھیں اور اگر ممکن ہو تو بار بار دروازہ بھی نہ کھولیں۔ اس طرح کم از کم کچھ گھنٹے کے لئے کولنگ برقرار رہ سکتی ہے۔ جب لائٹ آجائے تو کم از کم 5 سے 7 منٹ انتظار کرلیں۔ اس کے بعد سوئچ آن کریں۔ اس طرح کمپریسر پر غیر ضروری دباؤ نہیں پڑتا۔

کھانوں کو محفوظ رکھنے کا دورانیہ

اشیاء	فریج میں محفوظ رکھنے کی مدت	فریزر میں اسٹوریج کا مجوزہ وقت
بڑا گوشت	3 دن	10 ماہ
چھوٹا گوشت	3 دن	8 ماہ
ملا جلا گوشت	2 دن	6 ماہ
مچھلی اور دیگر غذائیں	-	زیادہ سے زیادہ 3 ماہ

نوٹ: تازہ گوشت کو صاف کرنے کے بعد ایلومینیم فوائل یا پلاسٹک بیگ میں لپیٹ کر فریز کریں۔ اس طرح تازگی اور لذت دونوں برقرار رہتے ہیں۔

دیگر کھانے

اشیاء	فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
مکھن	6 ہفتے
پنیر	2 ہفتے
انڈے تازہ	12 ماہ
انڈے ابلے ہوئے	1 ہفتہ
دہی	4 دن

سبزیاں

اشیاء	فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
کارن، پالک	5 دن
مٹر، کھیرے، سلاد، ٹماٹر	2 ہفتے
مرچیں	3 ہفتے
گاجر، گوبھی، مولی، شلجم	1 ماہ تک
بند گوبھی، لہسن، آلو	3 ماہ
ادرک	6 ماہ

نوٹ: سبزیوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر چھلنی میں پانی نچوڑ لیا جائے اس کے بعد شاپر یا ہوا ایئر ٹائٹ باکس میں رکھا جائے۔ سبزیاں رنگ بدلنے لگیں تو انہیں ضائع کر دیں۔

پھل

اشیاء	فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
اسٹرابیریز	3 سے 5 دن
تربوز	زیادہ سے زیادہ 6 دن
خوبانی، چیری، پپیتا	2 ہفتے
امرود، آم، ناشپاتی، اناناس	3 ہفتے
لیموں	ایک ماہ

بید کا فرنیچر... غیر رسمی تواضع اور آرائش کا محور

جب چاہیں، جہاں چاہیں محفل سجائیں

پتلے پام کے ٹھوس ڈنٹھل سے بنا بید بھید کھولتا ہے بہت ہی سہولت آمیز آرائش کا۔ اس سے بنتا ہے بہت سا شاندار فرنیچر جسے گرمیوں کے موسم کے لئے نہایت موزوں انتخاب قرار دینا غلط نہ ہوگا۔ صفائی میں بھی آسانی اور بھاری بھرکم بھی نہیں۔

جب چاہیں جہاں چاہیں بالکنی، برآمدے یا دالان میں جھولا ڈالئے، اندرونی آرائش کے لئے گملوں کے کنٹینر بنایئے یا مہمانوں کی تواضع کے لئے گلاس میٹیریل کے ساتھ ٹرے یا ٹرالی بنوایئے، تحائف کے لئے ننھی منی اور بڑی کشادہ سی ٹوکریاں بنوایئے یا گھر کے ہوادار گوشوں میں صبح کے ناشتے یا شام کی چائے کے غیر رسمی اہتمام کے لئے کرسیاں، میز بنوایئے غرضیکہ بید سے کیا کچھ نہیں بنتا، بیڈ روم فرنیچر سے لے کر بک شیلفز، آرائشی تختے (بریکٹ کے سہارے دیوار سے منسلک میز) کھانے کی میز سے لے کر صوفوں اور کرسیوں تک حتیٰ کہ جھولا بھی اور آرائشی آئینے بھی، غرضیکہ گھر کے ہر حصے کی آرائش وزیبائش اس ایک میٹیریل سے نسبتاً آسان ہے اور وزن میں ہلکا ہونے کی وجہ سے بچے بڑے ہر کوئی کمروں کی ترتیب بدلنے اور صفائی کے مقاصد کے لئے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

کچھ خواتین تو واش رومز میں بھی پلاسٹک کی Cabinets کے بجائے Cane کو استعمال کرنے لگی ہیں اور لاؤنج میں روزانہ کے اخبارات یا رسائل محفوظ رکھنے کے لئے بھی یہ کارآمد فرنیچر ہے۔

یہ ماحول دوست انتخاب ہے

بید ایک مخصوص قسم کے پام کے درخت کا ٹھوس ڈنٹھل ہے، چنانچہ اس کے ناقص ہونے کا تو سوال ہی نہیں اٹھتا۔ کرکٹ کا بلا بھی اسی [illegible] سے بنا ہوتا ہے یہ ایک لکڑی ہوتی ہے کچھ لوگ اسے پام کے درخت کی [illegible] کہتے ہیں۔ چنانچہ اس کی مضبوطی اور لچک دونوں خوبیوں کا معترف ہونا پڑتا ہے۔ آپ کے شہر کا درجہ حرارت کیسا بھی ہو، یہ اپنی رنگت عام حالات میں نہیں بدلتا۔ اگر ایسی لچکدار لکڑی کو Bind کرنے کے بعد آپ کوئی خوبصورت تخیل دینا چاہیں تو یہ بھی ممکن ہے۔

احتیاطی تدابیر

اپنے فرنیچر کی صفائی اسی طرح کریں جیسے لکڑی سے بنی اشیاء کا کیا کرتی ہیں تاہم گیلے کپڑے سے نہ پونچھیں۔ عام طور پر خواتین کا خیال ہوتا ہے کہ یہ لکڑی کا میٹیریل نہیں اس لئے اس کی پالش خراب نہیں ہوگی مگر ماہرین کا کہنا ہے کہ نم آلود کپڑے سے صفائی کرنے پر اس فرنیچر کی Binding کھلنے لگتی ہے۔ جوڑ ڈھیلے پڑ سکتے ہیں۔ اس لئے صاف خشک سوتی کپڑا صفائی کے لئے استعمال کریں۔ فرنیچر کی ہیئت اس وقت بدلتی ہے جب آپ گیلے کپڑے سے صفائی کرتی ہیں ورنہ یہ برسہا برس تک صحیح حالت [illegible] والا میٹیریل ہے۔

آپ چاہیں تو اسے ویکیوم کر سکتی ہیں۔ آپ کی ویکیوم کلینر مشین میں ایسے اضافی اوزار موجود ہوتے ہیں جو پردوں اور صوفوں کے ساتھ ساتھ فرش کی صفائی کے لئے مخصوص ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو صرف ویکیوم کر کے بھی صفائی کر سکتی ہیں۔ اگر فرنیچر بہت پرانا ہو جائے تو ماہرین کہتے ہیں کہ ایک لیٹر گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک ملا کر برش کی مدد سے صفائی کر سکتی ہیں لیکن دھوپ کے وقت فرنیچر بیرونی فضا میں نہ رہنے دیں۔

فرنیچر رنگنا ہو تو کیا کیا جائے؟

یہ فرنیچر جتنا قدرتی رنگ میں ہو اتنا ہی جچتا ہے لیکن اگر آپ دن بھر اسے دھوپ میں رکھا رہنے دیں تو تھوڑے عرصے بعد اس کی قدرتی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔

لان میں رکھنے کے لئے خواتین اسے فیروزی، سفید یا سبز رنگ میں رنگوانا پسند کرتی ہیں۔ اپنے رنگ لے آئیں خود رنگ کر لیں یا کسی پروفیشنل پینٹر سے پینٹ کروالیں۔ کچھ لوگ بھورے مائل سرخ رنگ کو بھی پسند کرتے ہیں اور آپ چاہیں تو دو مختلف رنگوں کی کرسیاں رنگوا سکتی ہیں تاہم رنگائی کا عمل شروع کرنے سے پہلے سوکھے کپڑے یا برش سے اس کی صفائی ضرور کر لیں تاکہ گرد وغبار جھڑ جائے۔

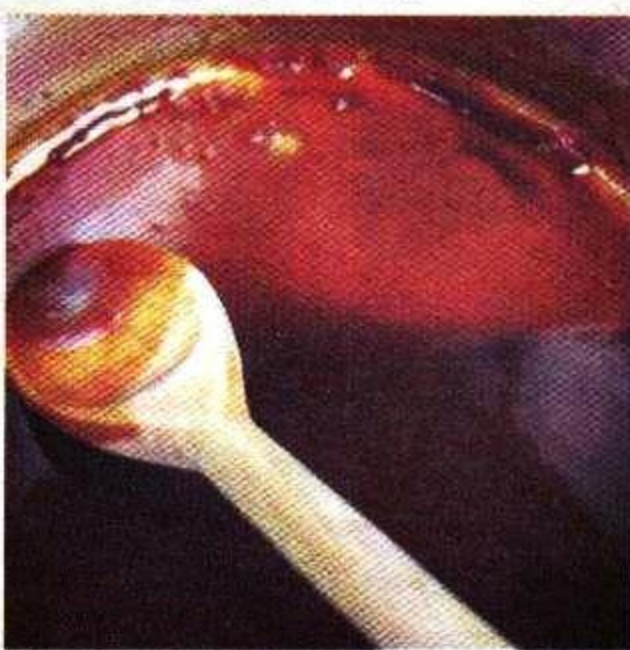
یہ فرنیچر اب روایتی شکل سے ہٹ کر ماڈرن طرز کی زیبائش اختیار کر چکا ہے اور پاکستان میں بھی کئی خاندانوں کے زیر استعمال ہے۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمارے گھر میں ایک چھوٹا سا حصہ ہے جس پر گھاس لگی ہوئی ہے اس کے ایک طرف باؤنڈری کی دیوار ہے اور بقیہ تین اطراف میں راستہ ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ کچھ پھولوں والے پودے لگاؤں، آپ سے رہنمائی درکار ہے کون سے پودے خوبصورت ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی نگہداشت بھی آسان ہو؟

نازیہ خان... حیدرآباد

بیرونی دیوار کی جانب درمیانی قامت کے پودے اور بیلیں لگائی جاسکتی ہیں، آپ کی پسند پر منحصر ہے خوشبودار بیلا اور چنبیلی کی بیلیں لگائیں یا پھر شوخ رنگوں کے پھولوں والی بیلیں جو کہ دیکھنے میں زیادہ دلکش ہوتی ہیں لیکن ان کے پھولوں میں عموماً خوشبو بہت کم ہوا کرتی ہے۔ ایک مرتبہ یہ لگ جائیں تو محض خشک ٹہنیوں کو کٹوانے اور زمین میں گوڈی اور تازہ کھاد ڈالنے کے علاوہ زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ نئی کونپلوں کو مطلوبہ مقام کی جانب نرمی سے ڈوری باندھ کر بڑھنے دیں۔ اس طرح شاخیں ٹوٹنے سے بچیں گی اور مضبوط رہیں گی۔ راہداریوں کی جانب قدرے درمیانے سائز کے گملوں میں پودے لگا کر گھاس کے کناروں پر قطار میں لگائیں اس طرح دیکھ بھال بھی آسان ہوگی اور پودے اور ان کی جگہ تبدیل کرنا بھی ممکن ہوگا یا پھر چھوٹے گملوں میں، پودینہ یا تھائم لگائیں۔ گملوں کی لمبی قطاروں میں لگے پودینے کی چھوٹی بیلیں چوہوں کی آمدورفت میں رکاوٹ کے علاوہ آپ کے کھانوں اور سلاد کو قیمتی غذائیت اور ذائقہ بھی فراہم کریں گی یا پھر موسمی پھولوں کے گملے لگاتی رہا کریں۔ ہر نئے موسم پر انہیں تبدیل کرنا بہت آسان ہوتا ہے یہ بہت کم قیمت پر دستیاب ہوتے ہیں جب آپ اپنا باغیچہ سجالیں تو پھر پودوں کے نام اور کیفیت کے اعتبار سے آپ کی مزید رہنمائی ہمارے لئے باعث اعزاز ہوگی۔

کیرمل بنانے کے لئے جب بھی چینی کو پگھلانے کی کوشش کرتی ہوں وہ خشک ہوکر دوبارہ دانہ دار شکل اختیار کرلیتی ہے۔ چمچہ بھی لکڑی کا استعمال کرتی ہوں پھر بھی ٹھیک نہیں بنتا؟

رخسانہ شیخ... رحیم یارخان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کیرمل کس چیز کے لئے بنانا چاہتی ہیں۔ اگر انڈوں کی پڈنگ یا کریم برولے وغیرہ کے لئے کیرمل تیار کرتی ہیں تو اس کی مقدار کسی قدر کم ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ زیادہ بڑے پین میں کیرمل بناتی ہوں، دوسری خاص بات یہ ہے کہ جب چینی کو کیرمل بنانے کے لئے کسی پین میں چولہے پر رکھیں تو آنچ درمیانی ہو تیز تو ہرگز نہ ہو اور بہت دھیمی بھی نہ ہو۔ اس دوران چمچہ چلانے سے مکمل اجتناب برتیں۔ جب چینی پگھل کر مائع حالت میں آجائے اور اس کی رنگت سنہری مائل محسوس ہونے لگے تب آہستگی سے ایک دو مرتبہ لکڑی کا چمچہ چلاسکتی ہیں۔ اس مرحلہ پر چولہے سے اتارلیا جائے تو بہتر ہے۔ اسے عام اصطلاح میں ڈرائے کیرمل کہتے ہیں۔ اس دوران پین کے کسی ایک حصہ میں چینی جلدی پگھلنے لگے اور دوسری حصوں میں دانہ دار نظر آرہی ہو تو ایسی صورت میں آہستگی کے ساتھ لکڑی کے چمچہ سے مکس کردیں۔ بصورت دیگر پہلے پگھلنے والی چینی جل سکتی ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ اس عمل کے دوران پین کو چولہے سے اتارلیا جائے۔ جلدی مت کیجئے احتیاط سے تھوڑا سا مکس کرنے پر تمام لمپس دور ہوجائیں گے۔ اس کے علاوہ پانی شامل کرکے بھی کیرمل تیار کیا جاتا ہے۔ یہ اس کی دوسری قسم ہے اس میں چاہیں تو کریم بھی شامل کرسکتی ہیں۔ اس ترکیب کے لئے احتیاط اور مہارت دونوں درکار ہوتے ہیں۔ آپ کیرمل بنائیں یا کیرمل سوس۔ ایک خاص بات کا خیال رکھیے اس ضمن میں استعمال ہونے والے پین اور لکڑی کے کفچے کو بہت اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے بعد بھی کچن ٹاول سے مکمل صاف ستھرا کرلیا کیجئے اور ہمیشہ موٹے پیندے کا پین استعمال کریں۔ چمچہ، کفچہ یا پین میں موجود نمی، چکنائی یا غذائی اجزاء کے معمولی ذرات بھی پگھلی ہوئی چینی کو دوبارہ کرسٹل یا دانے دار شکل میں تبدیل کردیتے ہیں نیز حفاظتی اقدامات پیش نظر رکھئے کیونکہ اس عمل کے دوران کیرمل کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوتا ہے اور اس کی معمولی سی چھینٹیں بھی تکلیف دہ ہوسکتی ہیں۔

روکٹ کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے؟ کیا یہ پاکستان میں دستیاب ہے؟ اس کے کیا فوائد ہیں؟

عنبرین علی... سکھر

اس کا اردو نام بان ہلالی اور ذائقہ میں معمولی سی تلخی موجود ہوتی ہے جو کہ املی کے گودے یا لیموں کے رس پر مشتمل سلاد کی ڈریسنگ سے بہت کم ہوجاتی ہے۔ اس میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بہتر بنانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے نیز وٹامن-C، وٹامن-A، فولاد، تانبے کی موجودگی اسے مزید صحت بخش بناتی ہے۔ اس میں فولک ایسڈ، بی کمپلیکس، وٹامن-K اور کچھ مقدار کیلشیم، فولاد، پوٹاشیم، فاسفورس اور میگنیز بھی موجود ہوتی ہے۔ تھوڑی سی کوشش کی جائے تو بازار میں مل جاتی ہے اور آپ چاہیں تو درمیانی دھوپ میں رکھے گئے گملوں میں اسے اگاسکتی ہیں۔ اس کے بیج بہت چھوٹے ہوتے ہیں لہٰذا زیادہ گہرائی میں اگانے سے گریز کیجئے۔ جب پودے پھوٹ جائیں تو پانی احتیاط سے چھڑکیں ورنہ یہ نازک پودے ٹوٹ جاتے ہیں۔ خیال رہے ان پودوں کے زیادہ بڑا ہونے کا انتظار مت کیجئے ورنہ ان کے ذائقے میں تلخی کا عنصر بڑھ جائے گا۔ لہٰذا چھوٹے پودے کے پتے سلاد کے طور پر استعمال کیجئے۔ محض سجاوٹ کے لئے اگائیں تو پھر شوق سے انہیں بڑھنے دیں اس صورت میں چار پتیوں پر مشتمل نازک پھولوں کی خوبصورتی سے بھی لطف اندوز ہوسکیں گی۔

موسم گرما میں ستو کا استعمال بہت مفید مانا جاتا ہے۔ گھر پر ستو تیار کرنے کا طریقہ بتادیں مہربانی ہوگی؟ آمنہ الیاس... سرگودھا

آپ نے بالکل بجا فرمایا ستو اور خصوصاً جو کے ستو کا استعمال بے حد مفید ہے۔ یوں تو سال کے کسی بھی حصہ میں ان کا پینا مفید ہے۔ موسم گرما میں حدت اور پیاس کی شدت کے باعث دیگر مشروبات کی طرح ستو کا استعمال بھی خصوصیت کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ انہیں تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ بازار سے چنے، جو یا گندم جو بھی آپ کو پسند ہے اس کا ستو منگوائیں۔ ایک گلاس مشروب تیار کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچہ ستو، حسب ذائقہ پسی ہوئی چینی، براؤن شوگر، کچلا ہوا گڑ یا چینی اور پانی سے تیار کیا گیا شیرہ جو بھی پسند ہو پانی میں حل کردیں۔ اور کم از کم آدھ گھنٹہ کے لئے بھگنے دیں اور برف سے ٹھنڈا کرکے پیش کریں۔ مشروب کو مزید گاڑھا کرنے کے لئے ستو کی مقدار آپ اپنی پسند کے مطابق بڑھا بھی سکتی ہیں۔ خیال رہے کہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ ستو کے ساتھ کنکر بھی آجاتے ہیں اور جو کہ باریک ریت نما ذروں کی شکل میں تیار مشروب کی تہہ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ لہذا بہتر یہ ہوتا ہے کہ پیش کرنے سے قبل مشروب کو نتھار لیا جائے یعنی کانچ یا مٹی کے برتن میں انڈیل کر آہستگی کے ساتھ کسی بھی دوسرے برتن یا جگ میں تھوڑا تھوڑا انڈیلیں اس طرح کہ یہ ذرات پہلے برتن کی تہہ میں رہ جائیں اور صاف ستھرا مشروب نوش کیا جائے۔ ان طریقوں پر عمل پیرا ہوکر آپ اس مفرح نعمت سے استفادہ حاصل کرسکیں گی۔

ہماری ایک عزیزہ سحری کے لئے پراٹھے بنا کر بغیر پکائے فریز کرسکتی ہیں۔ میں نے بھی ایسا کرنے کی کوشش کی جو کہ ناکام رہی آپ سے التماس ہے کہ ہمیں بھی کوئی آسان طریقہ بتادیں۔ شمع فاروقی... روہڑی

پراٹھے، آٹے، میدے یا پھر دونوں آٹے میدے کو ملا کر تیار کئے جاتے ہیں۔ آپ کے ہاں جس قسم کے بھی پراٹھے پسند کئے جاتے ہیں انہیں تیار کیجئے اور ہر دو پراٹھوں کے درمیان پلاسٹک شیٹ کی تہہ لگائیں اور ایک مرتبہ استعمال کی تعداد کے برابر پراٹھوں کا ایک ایک پیکٹ علیحدہ تیار کرنے کے بعد پلاسٹک اپ لاک بیگ میں فریز کرلیں۔ بوقت ضرورت ایک پیکٹ فریزر سے باہر نکال کر فوراً ہلکی آنچ پر سینک کر تیار کرلیں۔ ان پیکٹس کو ہموار سطح پر فریز کیجئے۔ اس طرح فرائنگ میں بھی آسانی ہوگی اور پراٹھوں کی شکل بھی اچھی رہے گی۔

بعض افراد کو روزے کے دوران سر درد کی شکایت ہوجاتی ہے۔ سحر اور افطار میں سر درد کی دوائی کھانے کے باوجود روزے کے دوران فرق نہیں پڑتا آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ کیا کسی بداحتیاطی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے؟ انعم مظہر... ملتان

جہاں تک سر درد کی وجوہات کا تعلق ہے تو اس کے لئے رمضان المبارک سے قبل ہی طبی معائنہ کروالینا ضروری ہے۔ بلڈ پریشر، عارضہ قلب، ذیابیطس، نظام ہاضمہ اور گردوں کی تکالیف کے مریض اپنے معالج سے معائنہ کے بعد ان کی ہدایات کے مطابق روزے رکھیں۔ خصوصاً سحر اور افطار میں استعمال ہونے والے اشیائے خوردونوش کی تفصیلات ضرور حاصل کریں اور ان کے مطابق سحر اور افطار کا مینیو ترتیب دیں۔ اسی طرح ماہ مبارک میں ادویات کی مقدار اور اوقات کا شیڈول بھی نوٹ کرلیں اور اس پر باقاعدگی کے ساتھ کاربند رہیں۔ اب رہی بات ان افراد کی جن کی عمومی صحت اچھی کہلائے گی لیکن روزے کے دوران سر درد میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں سحر اور افطار میں احتیاط کی ضرورت تو بہرحال ہے۔ اعتدال میں رہ کر کھائیں، زود ہضم خوراک کو ترجیح دیں کیونکہ اس دوران روایتی طور پر ثقیل اور دیر ہضم غذاؤں کے رجحان میں اضافہ ہوجاتا ہے جو کہ درست نہیں، دہی اور پانی کے ساتھ تیار کی جانے والی کچی لسی کا استعمال سحر کے لئے بہترین ہے۔ خاص طور پر سر درد کے حوالے سے سحر میں آخری غذا ایک عدد کھجور ہونی چاہئے یہ بہت آزمودہ ترکیب ہے بہت سے افراد کو اس سے فائدہ ہوتا ہے اور رمضان المبارک میں کھجور کی دستیابی اور استعمال دونوں زیادہ ہوتے ہیں لہذا اس پر عمل کرنا بھی بہت سہل ہوگا۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شمع ریاض (ملتان) نے حاصل کی

سلاد کے پتوں کو تازہ رکھنے کے لئے ٹھنڈے پانی میں ایک چائے کا چمچ سفید سرکہ شامل کرکے 10 منٹ بھگو دیں، سرو کرنے سے پہلے پانی جھٹک کر سلاد میں شامل کریں یا برگر میں استعمال کریں

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں آمنہ شفیع، عمر کوٹ اور راحیلہ خرم، عمرکوٹ رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

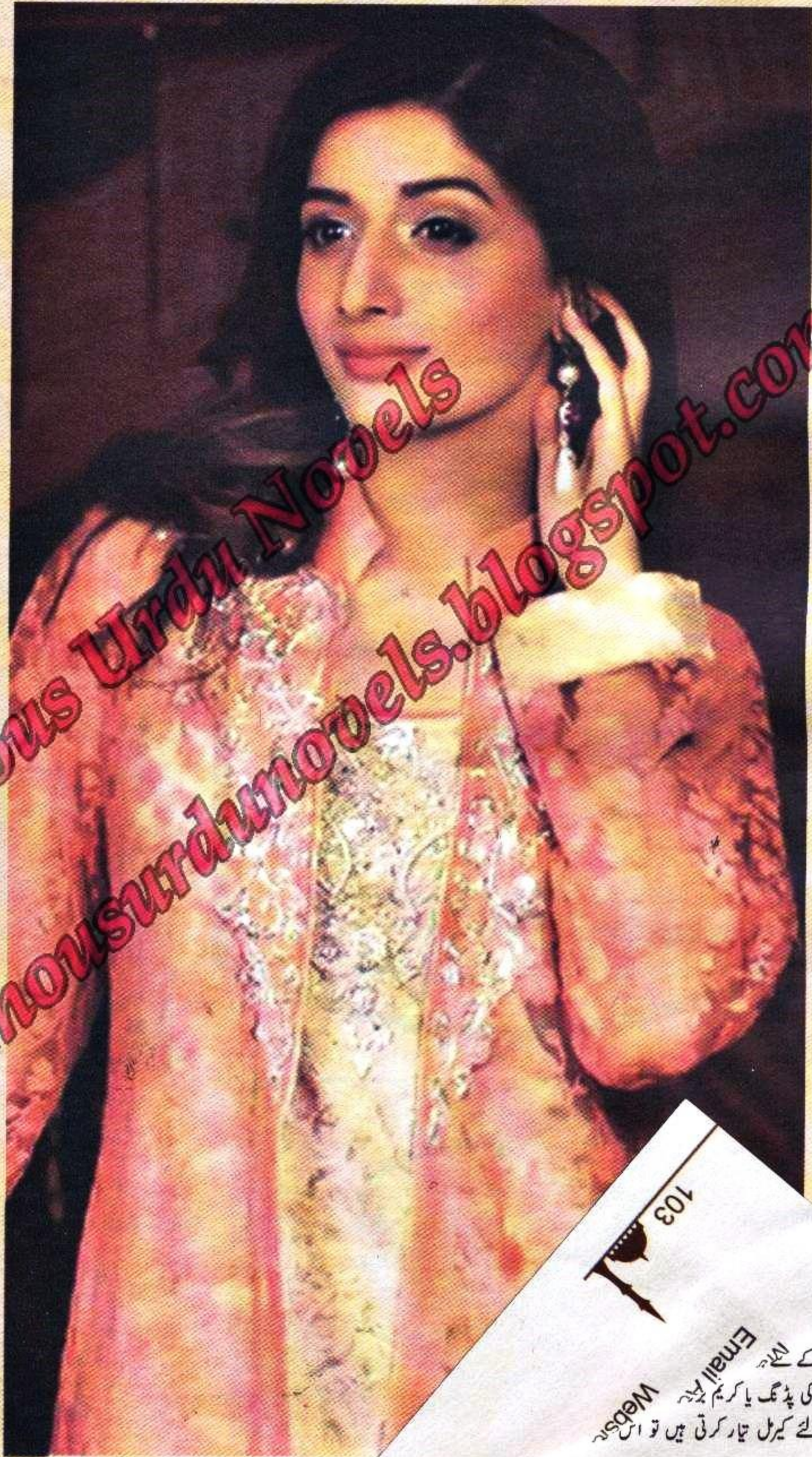
ماورا...

چاند چہرہ ستارہ آنکھیں

بالی وڈ بڑی انڈسٹری سہی مگر میں اپنی شرائط پر کام کروں گی

ٹیلی ویژن انڈسٹری کی خوش قسمتی ہے کہ اسے ہر چند ماہ بعد نئے چہرے دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان میں نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں کی کثیر تعداد ہے۔ کئی چینل ہیں اور کئی چہرے بھی، اس طرح چند برس پہلے سے آن ایئر جانے والے سیریلز کے مرکزی اداکاروں کو فلم کے پردے پر نئی مصروفیت ملنے لگی ہے۔ ماورا حسین بھی ایسی ہی باصلاحیت اداکارہ ہیں جو ان دنوں ممبئی میں کسی فلم پروجیکٹ کے لئے آڈیشنز دے رہی ہیں۔ پاکستان میں ماورا اور عروہ اسکرین سے لے کر بل بورڈز پر ہر جگہ نظر آتی ہیں۔ عروہ کو آپ نے پاکستانی فلم "نامعلوم افراد" میں دیکھا اور سراہا۔ یہ دونوں بہنیں ایک دوسرے کی سہیلیاں بھی ہیں اور دونوں کے مابین مقابلے کی فضا ہے یا نہیں۔ آیئے چند باتیں کرتے چلیں..

ماورا آپ نے VJing سے کیریئر شروع کیا یا ٹیلی ویژن سے؟

"میں نے کیریئر کا آغاز شروع کیا جب میری عمر محض 13 برس تھی۔ اس کے بعد مجھے ATV پر 15 برس کی عمر میں VJing کا کام ملا۔ یہ اسٹوڈیو میرے گھر کے چند قدم کے فاصلے پر تھا اس لئے اسکول سے واپسی پر مجھے یہاں جانے کی اجازت مل گئی۔ میزبانی کے ساتھ ساتھ مجھے ایک سیریل مل گیا اور اداکاری کر کے احساس ہوا کہ میں اسی کام کے لئے بنی تھی۔ لوگ مجھے ماڈل کہتے ہیں میں ماڈل نہیں ہوں یہ الگ بات ہے کہ ڈرامہ کرتے کرتے میرے چہرے کی شناخت ہو چکی ہے اس لئے ماڈلنگ کی آفرز آتی ہیں۔ حال ہی میں، میں نے دو ڈیزائنرز لان کے کمرشلز اور شوٹس کروائے ہیں۔ یہ تو بس منہ کا ذائقہ بدلنے والی بات ہے"۔

"دوست احباب اور خاص کر والدین سے آپ کو کیا ردعمل ملتا ہے؟"

"اگر آپ اچھا کام کر لیتے ہیں اور اچھی ساکھ بنا لیتے ہیں، اپنی عزت کروا لیتے ہیں تو پھر آپ کو ہر طرف سے شاباش ہی ملتی ہے۔ میرے والدین ترقی پسند ہیں اور ہمیں اعتماد کے ساتھ کیریئر آگے بڑھانے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس لئے مجھے حوصلہ افزا حالات ملے ہیں"۔

"ٹی وی سیریل کرنے کی حامی بھرتے وقت کسی [illegible] سامنے رکھتی ہیں؟"

"یہ تو بڑا [illegible] سوال ہے۔ مجھے اب تک اندازہ نہیں ہو سکا کہ کس اسکرپٹ کو کیسے پرکھا جاتا ہے [illegible] میں ڈائریکٹر کا نام، اس کے کریڈٹ پر آنے والے سیریلز اور ساتھی اداکاروں [illegible] وغیرہ جاننے کی کوشش کرتی ہوں۔ اسکرپٹ پڑھنا اور اپنے رول کے [illegible] بہت ضروری ہے۔ ویسے میں نے کچھ کرداروں کو پرفارم کرنے سے معذرت [illegible]"۔

"آپ کرداروں کا انتخاب کیسے کرتی [illegible] پورا اسکرپٹ پڑھتی ہیں؟"

"مجھے مطالعے کا شوق ہے اس لئے میں اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی لیتی ہوں۔ کچھ اداکاروں کو پورا اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی نہیں ہوتی مگر مطالعے کے شوق کی وجہ سے میرے ڈائریکٹرز اور پروڈیوسرز میری تعریف کرتے ہیں کہ آپ ٹھیک ٹھاک تیاری کے ساتھ سیٹ پر آتی ہیں۔ عام زندگی میں بھی کتب بینی کا شوق رکھتی ہوں اور معلومات حاصل کرنے کے ضمن میں خاصی پرجوش واقع ہوئی ہوں۔ اپنے اردگرد مختلف لوگوں کے اطوار، رویے اور طرز زندگی کا مطالعہ کرتی رہتی ہوں۔ انہی تجربوں کی روشنی میں اسکرین پر کچھ نہ کچھ کر لیتی ہوں"۔

"اب تک کا پسندیدہ کردار کون سا ہے؟"

"میرا دوست پروجیکٹ "یہاں پیار نہیں ہے" ہم ٹی وی پر یہ میرا پہلا ڈرامہ سیریل تھا جو ایوارڈ کے لئے نامزد بھی ہوا اس میں شائلہ کا کردار حتمی تھا جسے میں نے کسی طرح ادا کر تو دیا مگر اسے اتنی پذیرائی ملے گی اس کا سوچا بھی نہیں تھا۔ اسی طرح حال ہی میں "میں بشریٰ" میرا پسندیدہ سیریل ہے۔ اس سیریل کا نام میرے کردار کے نام پر ہی رکھا گیا۔ اسی طرح ایک اور ڈرامہ سیریل میرے کردار کے نام پر ہے جو جیو سے آن ایئر جائے گا۔ اب مجھے ایسے ہی سیریلز میں اپنے کردار پسند آتے ہیں"۔

"نامور اور سینئر اداکاروں کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟"

"عام طور پر اس میں اپنا اعتماد قائم رکھتی ہوں اور تیاری کر کے اسٹوڈیو جاتی ہوں لیکن جب عدنان صدیقی، عظمیٰ گیلانی یا صبا حمید کے ساتھ کام کرنا ہو تو پھر زیادہ تیاری کے ساتھ کام پر جاتی ہوں تاکہ شوٹنگ کے دوران کوئی غلطی نہ ہو اور میری سبکی نہ ہو"۔

"آج کل بیشتر سیریلز خواتین کے مرکزی اور اہم کرداروں پر مبنی ہوتے ہیں یہ رجحان آپ کو کیسا لگا؟"

"اگر میرا کردار مرکزی اہمیت کا ہو اور سینئر اداکار بھی میرے ساتھ کام کر رہے ہوں تو ہماری بہت اچھی ٹیم بن جاتی ہے۔ ڈرامہ اور اسکرپٹ اہمیت رکھتا ہے ناں کہ چھوٹا بڑا کردار، نہ ہی ہم لوگ یہ سوچتے ہیں کہ میں عورت ہوں وہ مرد ہے۔ احترام دینا اور لینا آنا چاہئے۔ اچھے اخلاق سے پیش آئیں تو سینئرز بھی ہم جونیئرز کو بہت عزت دیتے ہیں۔ میرے ساتھ کبھی کسی نے بدکلامی نہیں کی نہ ہی میں نے کسی کے [illegible] بدتمیزی کا مظاہرہ کیا"۔

> "میں نے تھیٹر سے کیریئر شروع کیا جب میری عمر محض 13 برس تھی۔ اس کے بعد مجھے ATV پر 15 برس کی عمر میں VJing کا کام ملا۔"

"ممبئی سے آپ کو کیسی [illegible] اور کیا اب آپ پاکستان کو خیرباد کہہ دیں گی؟"

"خیرباد تو خیر کبھی بھی نہیں کہہ سکتی کیونکہ یہی میرا وطن ہے [illegible] شہرت عزت اور نام کمایا۔ مجھے پچھلے دو برسوں سے آفرز مل رہی [illegible] میں یہاں کچھ پروجیکٹس کر رہی تھی۔ میں اپنے آپ کو خوش قسمت ہی کہوں گی کہ صرف 19 برس کی عمر میں بھارتی فلمسازوں نے مجھے آفرز دیں جنہیں میں ٹالتی گئی۔ جیسے ہی پاکستانی پروجیکٹ مکمل ہوئے میں نے سوچا کہ وہاں جا کر دیکھنا تو چاہئے۔ اس لئے شروع میں تو ڈری ہوئی تھی کہ وہاں تو ہیروئنز کو بہت زیادہ لبرل دکھایا جاتا ہے اور لباس بھی ہماری طرح کے نہیں پہنے جاتے چنانچہ بہت سی باتوں کو بغور دیکھنا پڑے گا۔ پہلی اہم چیز تو اپنا رول ہے پھر کہانی کے تقاضوں کو دیکھنا ہوگا اس لئے فی الحال کوئی حتمی فیصلہ نہیں کیا۔ بالی وڈ بہت بڑی انڈسٹری سہی مگر میں اپنی ہی شرائط پر کام کروں گی"۔

"عروہ کے ساتھ کتنی دوستی ہے؟ کیا مقابلے کی فضا ہے؟"

"دوستی تو بہت ہے مگر مقابلے بازی کا رجحان نہیں۔ ہم ایک دوسرے کو اپنے تجربات بتاتی ہیں۔ ایک دوسرے سے سیکھنے کی کوشش کرتی ہیں۔ دونوں باصلاحیت ہیں کوئی کسی سے کم یا زیادہ نہیں پھر مقابلہ کیسا؟"

"حال ہی میں لان کے شوٹس کے لئے سری لنکا جانا کیسا تجربہ رہا؟"

"ماریہ سے ہماری پرانی دوستی ہے۔ پچھلے سال ریمپ پر ہم دونوں بہنوں نے ان کے ملبوسات پہن کر کیٹ واک کی حالانکہ یہ بہت کٹھن کام ہے مگر ماریہ نے ہماری حوصلہ افزائی کی۔ ماریہ ہمارے لئے لکی ثابت ہوئی ہیں اور ممکن ہے کہ ہم بھی ان کے لئے خوش قسمتی کی نوید ثابت ہوئی ہیں جب ہی انہوں نے ہمیں کمرشلز کے لئے آفر دی۔ میں نے عروہ کی وجہ سے یہ ماڈلنگ کی۔ اب شہر بھر میں بل بورڈز پر اپنی تصویریں دیکھ کر بہت اچھا لگ رہا ہے"۔

اب ہو جائیں چھوٹی چھوٹی باتیں...

"آپ کا پسندیدہ تفریحی مقام؟"

"کیلی فورنیا"۔

"خوشبو جو آپ اکثر لگاتی ہوں؟"

"Gucci Guilty"

"کیا بات غصہ دلا دیتی ہے؟"

"[illegible] کوئی پروجیکٹ مکمل ہو ہی نہ رہا ہو"۔

"کوئی [illegible] جو چھوڑی نہ جائے؟"

"کتب بینی اور سوشل میڈیا [illegible] چھوڑنے [illegible] کا کبھی سوچا بھی مت"۔

"اپنی کوئی عادت یا رویہ جو آپ بدلنا چاہتی ہوں؟"

"کچھ بھی ایسا خاص نہیں، میں جیسی ہوں ٹھیک ہوں"۔

"[illegible] پیار میں سے انتخاب کرنا پڑے تو؟"

"محبت کا انتخاب [illegible] پیسے سے خریدی نہیں جا سکتی"۔

"پسندیدہ فیشن ڈیزائنر؟"

"کوئی ایک نہیں۔ مختلف وقتوں میں مختلف [illegible]"۔

"آپ کی الماری میں سب سے پرانی کون [illegible] ہے؟"

"میری کتابیں"۔

"پسندیدہ جوتا مقامی یا غیر مقامی؟"

"مقامی بھی اور غیر مقامی بھی مگر زیادہ تر Doc Martens"۔

Swaddled Babies Orchid

کومل سے پھول

معصوم بچوں سے مشابہت رکھتے ہیں

ثمینہ فیاض

دنیا کی رنگینی ... تی خوشبو پھولوں اور بچوں کے دم سے قائم ہے کہا جاتا ہے ... پھولوں کی طرح کومل اور معصوم ہوتے ہیں بچے اپنے ... کے وہ پھول ہوتے ہیں جن کی مسکراہٹ سے سار... لیکن کبھی آپ نے یہ کسی سے سنا ہے کہ پھول بچوں کی ... ہوتے ہیں جی ہاں عجیب بات ہے کہ بچے تو پھولوں کی طرح ہیں یہ مشابہت تو بہت بار سنی لیکن اپنی آنکھوں سے دیکھ کر ہم بھی حیران ہیں کہ پھول بھی بچوں کی طرح دکھتے ہیں۔

swaddled babies orchid اک ایسا پھول ہے جس کا نباتاتی نام Anguloa uniflora ہے اور یہ اک انتہائی خوبصورت آرکڈ ہے جو کئی رنگوں مثلاً سفید، گلابی، نارنجی، پیلا رنگوں میں پائے جاتے ہیں یہ دس سال کی کڑی محنت (1777 to 1788) اور تجربات کے بعد پیرو اور چلی کی تجرباتی ٹیم نے جو کہ بوٹینسٹ ہیں پودوں کے اوپر تجربات کرکے حاصل کیا گیا تاہم رسمی طور پہ 1798 تک درجہ بندی نہیں کی گئی تھی اور پھر اسی وقت اس کا نام رکھا گیا۔
یہ پھول تقریباً 18 سے 24 انچ لمبا اور باریک و نازک پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے اس پھول کی خاصیت یہ ہے کہ جب یہ کھلتا ہے تو اک خاص دورانیہ کے لیے اس کی شکل کچھ ایسے ہوتی ہے کہ جیسے نومولود بچے کو چادر میں لپیٹا گیا ہو۔ یہ بڑے خوشبودار، کریمی سفید اور مومی پھول عام طور پر موسم بہار اور موسم گرما میں کھلتے ہیں یہ اکثریت میں خوشبودار ہوتے ہیں ہر اک پھول اک علیحدہ تنے سے اگتا ہے جب پھول میں کوئی کیڑا پولنز کے لیے نیکٹر کی تلاش میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے تو اس پر موجود کالم انہیں پیچھے کی جانب دھکیلتا ہے جن کی وجہ سے پولنز محفوظ رہتے ہیں جو عام طور پر اس کے سر یا پیٹ پر موجود ہوتے ہیں پھر جب وہی کیڑا کسی دوسرے پھول میں نیکٹر کی تلاش میں جاتا ہے تو اس پر پولنز چپک جاتے ہیں یہی قدرت کی عادت ان پھولوں کی افزائش کو بڑھنے میں مدد دیتی ہے انہیں پنپنے کے لیے سائے کی ضرورت ہوتی ہے جو انہیں گرمی کے موسم میں کسی حد تک ٹھنڈا رکھتی ہیں ان پودوں کی دیکھ بھال کسی چھوٹے بچے کی طرح کرنی پڑتی ہے۔ چونکہ یہ پودا سخت جان نہیں بلکہ نازک مزاج ہے اور زیادہ نمی سے بھی خراب ہو جاتا ہے اس لیے اس کی نمی کو اک حد تک رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے موسم ٹھنڈا ہونے لگے تو انہیں کم پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان کی اسی خاص دیکھ بھال کے لیے کاشتکاروں نے گرین ہاؤسیز بنا کر ان میں کاشت کرتے ہیں موسم کے لحاظ سے پانی کی اچھی مقدار ان پھولوں کی افزائش کی سب سے بڑی کنجی ہیان پھولوں کی دیکھ بھال بھی کسی پہیلی سے کم نہیں آرکڈ تقریباً دنیا کے ہر علاقے میں پائے جاتے ہیں لیکن Anguloa uniflora آرکڈ یا سوالڈ بے بیز آرکڈ وینزویلا، کولمبیا، ایکواڈور کے اردگرد اینڈیز کے علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ Anguloa آرکڈ کی تقریباً دس اقسام ہیں جو سب ہی جنوبی امریکہ کے اردگرد پائی جاتی ہیں۔ سوالڈ بے بیز آرکڈ اونچائی میں کافی بڑا ہوتا ہے جو تقریباً 2 فٹ لمبا ہوتا ہے اس پھول کا نام بھی اس کی شکل کے حساب سے رکھا گیا ہے یہ پھول کم روشنی والی جگہ پر زیادہ عرصہ چلتے ہیں مگر انہیں گرم درجہ حرارت کی بھی ضرورت ہوتی ہے اس پودے کے پتے مخروطی شکل کے ہوتے ہیں ان پھولوں کی کاشکاری کے مقابلوں کو جیتنے والوں کے مطابق ان پھولوں کو موسم گرما میں دن میں پانچ سے سات بار پانی کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ قدرے ٹھنڈے موسم میں کچھ کم مقدار میں بھی پانی دیا جاتا ہے۔

بچوں کا کمرہ

ہوتا ہے طلسم کدہ

ہم سب والدین چاہتے ہیں کہ اپنے بچوں کو بہترین ماحول میں پروان چڑھائیں۔ اچھا کھلائیں پلائیں، خوبصورت لباس پہنائیں، اچھے اسکولوں میں پڑھائیں اور گھر کے ماحول کو آئیڈیل بنادیں۔ جب بات ہو ان کے کمروں کی، تو کسی چیز پر سمجھوتہ نہ ہونے پائے۔ پرکشش فرنیچر اور رنگا رنگ ماحول بڑوں کے ساتھ ساتھ بچوں کے لئے بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔

بچے تصوراتی دنیا میں مگن رہتے ہیں۔ والدین ان امکانات اور ترجیحات کا تعین کرتے ہیں جن کی بدولت گھر میں خوشحالی اور جمالیاتی حسن کا پرتو نظر آسکے۔ والدین اپنے سونے کے کمروں کی آرائش پر یقیناً محنت اور سرمایہ خرچ کرتے ہیں تاکہ زندگی کے تھکا دینے والے معمولات کے بعد رات کے چھ یا سات گھنٹے پرسکون ہو کر گزارے جاسکیں۔ یہاں وہ اپنے مشاغل اور دلچسپیوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کمرے کو آرام دہ بناتے ہیں۔ اسی طرح بچوں کے کمروں پر بھی مناسب حد تک توجہ دی جانی چاہئے گو کہ یہ آرائش اس قدر آسان نہیں جتنا کہ تصور کرلیا جاتا ہے۔ ڈھیروں کی تعداد میں کھلونے جمع کرکے یا شیشے کی الماریوں میں سجا دینے سے بچوں کا کمرہ سج نہیں جاتا۔ چند معروف فرنیچر ساز ادارے اس ضمن میں ہماری مدد کررہے ہیں۔ آپ بھی ان ٹپس کی مدد سے اپنے نونہالوں کے کمروں کی آرائش کرسکتی ہیں۔

رنگوں کی پرکھ یا انتخاب کا پیچیدہ مرحلہ

وہ زمانے گئے جب Blue اور Pink ہی واحد ایسے رنگ تھے جو بالترتیب لڑکوں اور لڑکیوں کی پسند و ناپسند یا اندرونی آرائش کا محرک تھے اب اندرونی آرائش کے ماہرین کے مطابق پیلے، زرد اور ہرے رنگ کے علاوہ میرون رنگ کو بھی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چند ماہرین آرائش نے دیواروں کو ہلکا ارغوانی اور نیم بھورا رکھنے کا مشورہ بھی دیا یعنی نیوٹرل رنگوں کی دیواری آرائش میں کشادگی کا تاثر قدرے زیادہ ہوتا ہے۔

خوشیوں کا محور، آپ کا بچہ اور اس کا فرنیچر

خاص کر جب ہم نومولود بچے کی Cot کو آراستہ کرتے ہیں تو بچے کے نرم بستر کا بطور خاص خیال رکھیں گے۔ بچوں کے فرنیچر ساز ادارے نہایت دلکش انداز کی Cots بنا رہے ہیں۔ انہوں نے بچوں کی نفسیات اور پسندیدہ رجحانات کے مطابق چادریں، لحاف، کمبل، تکیوں کے غلاف اور سب سے بڑھ کر مچھر دانیوں کا انتخاب بھی پیش کیا ہے، جن پر خوبصورت نقوش اور جانوروں کی تصاویر پرنٹ ہوتی ہیں یا پھر Pollca dots والے ڈیزائن کے کپڑے سے Cot کی فرل تیار کی جاتی ہے۔ جس پر چاروں اطراف خوبصورت متضاد رنگ کی لیس لگا کر Cot کو شہنشاہ

کی سواری کی مانند سجا دیا جاتا ہے۔ بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے وہ اپنے بستر کے اطراف مزین اشیاء اور تصاویر سے کھیلنا چاہتا ہے خوش ہوتا ہے اور اگر بستر کے رنگ سادہ بھی ہوں تب بھی اس کی دلچسپی میں کوئی کمی واقع نہیں ہوتی اضافہ ہوتا ہے۔

جب بچہ ٹین ایج میں داخل ہو

بارہ برس کی عمر کے بعد لڑکپن کا دور شروع ہوتا ہے۔ عمر کا یہ خاص دور، جمالیاتی اور تخلیقی دونوں پہلوؤں سے بے حد کشش رکھتا ہے۔ اس دور کے بچے اپنے اردگرد کے ماحول میں بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں اور صاف ستھرا رہنا چاہتے ہیں۔ خوش لباس اپناتے ہیں، اخلاقی اقدار میں بہتر رویئے اختیار کرتے ہیں اگر انہیں کوئی نفسیاتی یا جذباتی مسئلہ لاحق نہ ہو تو فطرتی خوبصورتی کا واضح انداز سے اظہار چاہتے ہیں اور دوسروں کی نظر میں اپنی ہر چیز کو بہترین دیکھنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے ٹین ایج یعنی 13 برس سے لے کر 19 برس تک کے بچے کا کمرہ سجانے کا ارادہ کررہی ہیں تو آپ کے پاس رنگوں اور ڈیزائنز کی وافر اور خاطر خواہ مقدار ہوگی مگر بہتر ہے کہ بہت حد تک سادگی اپنائی جائے۔ یہ بچے اپنے کمرے سے کارٹون کیریکٹرز ہٹا کر نامور سنگرز، ایکٹرز، باکسرز، ڈاکٹرز اور دیگر سماجی شخصیتوں کے پوسٹرز آویزاں کرنا پسند کرتے ہیں۔

Statement Pieces

کسی بھی ٹین ایج کے کمرے کی دیواروں کو مدھم رنگ سے آراستہ کرکے آپ چاہیں تو اتنا ہی جاذب نظر بنا سکتی ہیں اس کے لئے آپ کو خوش رنگ رگز (Rugs)، خوبصورت ڈیزائن Arm Chair، ماڈرن طرز کے فوٹو فریم یا لیمپس خریدنا ہوں گے یعنی چند ایک خوبصورت اور پرنقش اشیاء کا اضافہ کرکے اس کمرے کو گھر کے دوسرے کمروں سے ممتاز بنا سکتی ہیں۔ آپ کے زیر استعمال کشنز، موم بتیوں کے اسٹینڈز، مصنوعی پھولوں کی قدرتی آرائش، اکابانا اسٹائل کے چھوٹے چھوٹے گملے، کچھ بھی سجایئے، ہفتے دو ہفتے بعد ان کی جگہ اور ترتیب بدلتی رہئے۔ آپ کبھی اپنے کمرے سے بوریت محسوس نہیں کریں گی۔ ٹین ایج میں موڈ پل میں تولہ پل میں ماشہ ہوتا ہے چنانچہ کمرے کی ترتیب کو بھی موڈ کی طرح بدلئے آپ خوش رہیں گی۔

گھر کی آرائش کے چند بنیادی نکات کیا ہیں؟

ڈیزائن پہ توجہ مرکوز کیجئے۔ یہ جدت آمیز، تخلیقی، پرکشش و جاذب نگاہ ہوتا ہے۔ معیار پر بھی توجہ دینی چاہئے جو عموماً نہیں دی جاتی۔ کبھی کبھی ہم خوبصورت ڈیزائن کا کوئی فرنیچر پیس خرید لیتے ہیں جو معیاری میٹریل سے تیار نہیں کیا جاتا اور اگر ہم دیرپا اور مضبوط میٹریل پر توجہ دیں تو اکثر ڈیزائن پرتاثر اور اچھا نہیں دکھائی دیتا لہٰذا دونوں صورتحال کے بین بین چلنا خاصا دشوار ہوسکتا ہے مگر ٹین ایج والے بچے صرف ڈیزائن کو اہمیت دیتے ہیں۔

یاد رکھئے کہ آپ اپنے پسندیدہ یا زیر استعمال فرنیچر کو کبھی ایک ہی روز بعد تبدیل نہیں کرسکیں گے۔ آپ چاہیں گے کہ یہ فرنیچر مدتوں آپ کا ساتھ نبھائے کیونکہ یکمشت بھاری قیمت کے عوض نیا سامان خریدنا ہر آدمی کی دسترس میں نہیں ہوتا۔

گدے کی سرمایہ کاری

عمر کوئی بھی ہو، سونے کے لئے بستر اور آرام دہ گدا ہم سب کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ سادہ پلنگ پر روئی کا بنا ہوا گدا بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ ڈبل بیڈ کے لئے فوم یا اسپرنگ والے گدے بھی عام استعمال میں آتے ہیں۔

یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ فوم صرف ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہوئے آسان انتخاب تصور ہوتا ہے جبکہ یہ گرم ملکوں میں حرارت آمیز میٹریل ہے جسے ایئر کنڈیشنڈ کمروں کے لئے بہتر انتخاب کہا جاسکتا ہے۔

اسپرنگ میٹرس کو ہر دوسرے تیسرے ہفتے بعد اس کی Position بدلنی ہوتی ہے ورنہ ایک جانب گڑھا سا پڑ جاتا ہے۔ یہ گدا عام پیڈسٹل فین یا چھت کے پنکھے والے کمروں کے لئے بھی بے حد موزوں ہے اور کبھی گرم نہیں ہوتا درجہ حرارت نارمل رہتی ہے۔ کمر درد نہیں کرتا، جسم کی اینٹھن کے لئے بھی موزوں انتخاب ہے۔ وزن میں بھاری ہونے کی وجہ سے اسے عام طور پر دو سے تین افراد مل کر ہی ہلا سکتے ہیں تاہم یہ سخت سطح کے باوجود استعمال میں آرام دہ ہوتا ہے۔ بستر کی چادروں کے ڈیزائن میں جیومیٹریکل پیٹرنز زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔

بچوں کی کار سیٹ گاڑی میں لگوائیے

خطرات سے نہ کھیلئے، سفر آسان تو منزل قریب

گاڑی میں بچوں کی نشست کا کیسے انتخاب کریں۔ اگر آپ بچے کے ساتھ گاڑی [illegible] ہیں تو بچہ کیسے سنبھالیں گی؟ خاص کر [illegible] برس تک کے بچے کو کیسے بٹھائیں گی؟ کیا ہر وقت اور ہر لمحے آپ کو کوئی مددگار درکار ہوگا اور میسر ہوگا یا نہیں تو تنہا سفر کتنا کٹھن ہو جائے گا۔ کیسی کار [illegible] ہے گی؟ ایسے کئی سوالات خواتین ڈرائیور [illegible] ہیں۔ ایک کار سیٹ مختلف وقتوں میں ایک سے زائد بچوں کے لئے کارآمد تو ہو سکتی ہے لیکن یہی ایک سیٹ کسی بچے کی عمر کے مختلف حصوں میں [illegible] نہیں ہو سکتی کیونکہ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا جائے [illegible] کی ضرورتیں اور تقاضے بدلنے لگیں گے۔

ایسی سیٹ جو آپ کی گاڑی میں فٹ آ سکتی ہو۔ اگر وہ گاڑی کی پچھلی نشست سے منسلک ہو سکتی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ Forward، Convertible اور Combination یہ تین اقسام کی نشستیں مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں حفاظتی بیلٹس کی مدد سے گاڑی کی نشستوں کے ساتھ باہم ملا دیا جاتا ہے۔

ان اقسام کے علاوہ Booster Seats بھی دستیاب ہیں جن میں بچے کو لپیٹ کر لٹا دیا جاتا ہے اور بیلٹس کے درمیان بچے کے بیٹھنے کے لئے اضافی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ کم و بیش ہر سیٹ میں کاندھوں اور سر کو بحفاظت سہارا دینے والا میٹریل استعمال ہوتا ہے۔

Seat Belt

حفاظتی سیٹ کی مدد سے بچے کو سینے، کندھوں، گردن اور پھر ٹانگوں کے عضو تک کو محفوظ بنایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے نرم و ملائم فوم کی تہہ بچھائی جاتی ہے۔ بچے کو ایسی نشست پر مکمل جسمانی آرام میسر آتا ہے۔ گاڑی کا سفر جوں جوں آگے بڑھتا ہے بچے کو نیند آنے لگتی ہے۔

کس عمر کے بچے کے لئے کیسی سیٹ موزوں ہوگی؟

ہر بچہ مختلف قد و قامت کا ہوتا ہے تاہم نومولود سے چھ ماہ تک یا اس سے کچھ عرصہ بعد تک ایک سیٹ اوپر تلے کے بچوں کے کام آ سکتی ہے۔ اس لئے اسے روپے کا ضیاع نہ سمجھئے۔

- پہلے 3 برسوں کے لئے عقبی نشست سے جڑی نشست مناسب رہتی ہے۔ آپ گاڑی چلاتے وقت آئینے سے پیچھے جھانک کر بچے کی حرکات دیکھ سکتی ہیں۔ اس کی غوں غاں میں جی۔۔۔جی ہاں کر کے ایک بھرپور زندہ دلی کا تاثر دے سکتی ہیں۔
- Forward Facing Seat بچوں کی یہ نشست ہمیشہ پچھلی نشست سے جوڑی جاتی ہے کبھی بھی انہیں فرنٹ سیٹ پر نہ جوڑیے۔ خدانخواستہ حادثے کی صورت میں بچے اور گاڑی کو سنبھالنا کٹھن ہو سکتا ہے۔ کئی ناسمجھ والدین فرنٹ سیٹوں پر نوزائیدہ اور چھ ماہ کے بچے کو لے کر بیٹھ جاتے ہیں یا گاڑی چلاتے وقت گود میں بٹھا لیتے ہیں۔ یہ دونوں صورتحال قطعی خطرناک ہیں۔ خواہ آپ نے سیٹ بیلٹ لگا رکھی ہو لیکن ناگہانی صورتحال میں یہ قطعی محفوظ نہیں۔
- Booster Car Seat میں بچے کی گردن کے گرد چمڑے کا حلقہ نہیں بنایا جاتا ہے۔ یہ سیٹ 4 برس سے 12 برس تک کے بچے کے لئے موزوں ہو سکتی ہے۔ اس میں بیلٹ کے لئے انتخاب کی سہولت ہے۔ بڑے بچے انہیں استعمال کرنے سے کتراتے ہیں۔ وہ اس طرح اپنے آپ کو پابند تصور کرتے ہیں۔

اگر والدین خود سیٹ بیلٹ استعمال نہ کر رہے ہوں تو بچے بھی نہیں کرتے۔ یوں تو ان نشستوں پر بغیر بیلٹ کے بھی بیٹھا جا سکتا ہے لیکن کار سیفٹی کے ضابطوں کی پیروی نہ کرتے ہوئے ہم اپنے بچوں کو خطرات میں کیسے دھکیل دیں۔ ایسے بچے جو گھٹنوں کے بل چلنے لگے ہوں وہ دو گھڑی میں سیٹ سے باہر آ سکتے ہیں اسی لئے ان کی گردن، کاندھوں اور ٹانگوں تک مضبوط چمڑے اور نرم کپڑے سے لپٹی بیلٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ کا بچہ گاڑی چلتے ہی نشستوں پر اچھلے کودے یا دروازے کھولنے کی غلطی کرے یا پھر اوندھا لیٹ کے سو جائے کیوں نا اس کے لئے محفوظ ترین کار سیٹ گاڑی میں نصب کروالی جائے تاکہ آپ کا سفر چاہے وہ دور دراز کے شہر کا ہو یا قریب تر، ساخت کو آسان اور محفوظ بنا دے۔

مل جل کے کھانا کھائیں

یوں رہیں گے خوش وخرم

اگر ہم یہ چاہیں کہ خاندان میں اتفاق و اتحاد ہو، اس پر برکت اور رحمت کی بارش ہو تو ہمیں خاندان بھر کے افراد کو کھانے کی میز پر اکٹھا کرنا چاہئے اور مل جل کر دن کا کم از کم ایک کھانا اکٹھے کھانا چاہئے۔

برطانیہ میں اس بات کی حقیقت اور ثمرات جاننے کے لئے 2 ہزار خاندانوں کی رائے لی گئی۔ یہ جائزہ برطانوی مینوفیکچر رکمپنی "اور یجن" کی جانب سے لیا گیا تھا جس میں یہ نتیجہ سامنے آیا کہ خاندانی یگانگت کے لئے ضروری ہے کہ گھرانے کے تمام افراد ہفتے میں چار وقت کے کھانے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم ایک وقت روزانہ رات کا کھانا اکٹھے بیٹھ کر کھائیں۔ کمپنی کے ڈائریکٹر اینڈ ریوبیل سال کا کہنا ہے کہ یہ بات بڑی خوش آئند ہے کہ اب بھی لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ خاندانی اتحاد کے لئے ایک ساتھ کھانا کھانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

اگرچہ آج کل کی زندگی اتنی مصروف اور تھکاوٹ دینے والی ہے کہ خاندانوں کو ایک ساتھ مل بیٹھنے کے لئے بہت زیادہ تگ و دو کرنی پڑتی ہے۔ کچھ گھرانوں میں ہفتہ واری تعطیل یا کسی تہوار کا انتظار کرنا پڑتا ہے پھر کہیں قریبی عزیز مل بیٹھ کر تبادلہ خیال کر پاتے ہیں اور کچھ خاندان روزگار اور ایک دوسرے سے دور سکونت اختیار کرنے کے سبب ایک شہر میں ہوتے ہوئے بھی ہر روز تو کیا کئی کئی ہفتوں تک مل نہیں پاتے۔ ایسی مصروفیات اور طرز زندگی انسانی زندگی میں جذباتی مسائل پیدا کرنے کے چند اسباب ہیں، گو کہ لوگوں کو ایک میز کے گرد بیٹھ کر کھانے کی افادیت معلوم ہو۔ اس کے باوجود کئی خاندان یہ اعتراف کرتے ہیں کہ اس صحت مند سرگرمی کے لئے واقعی وقت نہیں نکل پاتا۔

کچھ خاندان چھوٹے مکانات میں رہنے کی وجہ سے جگہ کی قلت کی شکایت کرتے ہیں گویا وہ سمجھتے ہیں کہ بڑا اور کشادہ گھر زیادہ خوش باش اور خوشحال لوگوں کا ہوتا ہے اور وہی لوگ مل جل کر کھانا کھانے کی کوشش میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اوریجن کے سروے کے مطابق دو تہائی خاندان یہ سمجھتے ہیں کہ اگر گھر کے تمام افراد کا ایک ساتھ کھانا تیار کرنا ہو تو اس کے لئے لازماً بڑے باورچی خانے کی ضرورت ہوگی اور لوگوں کو بیٹھنے کے لئے لان یا باغ میں انتظام کرنا ہوگا۔

اصل میں سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ گھر کے تمام لوگ کس طرح خوش رہ سکتے ہیں اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں؟

اس مطالعے میں بچوں کی رائے بھی لی گئی جو یقیناً قارئین کے لئے دلچسپ ہوگی۔

بچے کہتے ہیں گھر میں ایک بڑا سا Tree House ہونا چاہئے۔

- ایک بڑا سوئمنگ پول ہونا چاہئے یا بڑا سا Play Room جہاں بڑوں اور بچوں کے لئے مختلف کھیل کھیلنے کے انتظامات ہوں۔

بہر حال ایسی 50 چیزوں پر اتفاق رائے ہوا جو کسی بھی خاندان کو خوش وخرم رکھنے کے لئے ضروری ہو سکتی ہیں۔ اکٹھے سیر و تفریح کے لئے جانا، مہینے میں ایک بار سینما گھر جانا، والدین کے لئے ایک اچھی کافی میکر مشین لینا اور گھر میں متعدد ٹی وی سیٹس کا ہونا، آرام دہ فرنیچر کا ہونا اور گھر کی صفائی میں ہر کسی کا حصہ ہونا یعنی جھجک محسوس نہ کرنا گھر والوں کی خوشی کے لئے خوب ہنسنا ہنسانا، اجتماعی عبادات میں شریک ہونا، گھر والوں میں سلامتی اور تحفظ کا احساس ہونا، ایک دوسرے سے معانقہ کرنا، بات چیت کے لئے وقت نکالنا، پڑوسیوں سے ملنا جلنا اور تحائف کا تبادلہ کرنا، بچوں کے ہوم ورک میں بڑوں کا مدد کرنا، اپنے گھر میں بچوں کی بنائی ہوئی تصاویر آویزاں کرنا اور باغبانی جیسے صحت مند مشغلے میں چھوٹوں اور بڑوں کو مل جل کر شریک کرنا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

غرضیکہ دل کا اطمینان ایسا متاع گراں ہے، جس کی تلاش میں ہر شخص رہتا ہے۔ انسان زندگی بھر دل کے اطمینان کے لئے کوشاں رہتا ہے اور اس کے مل جانے کے بعد دنیا کی ہر دولت سے خود کو بے نیاز سمجھتا ہے۔ اگر کسی کو دنیا کی تمام نعمتیں حاصل ہوں، ہر قسم کی سہولتیں میسر ہوں لیکن اطمینان قلب حاصل نہ ہو تو وہ کسی نعمت سے بہرہ اندوز نہیں ہو سکتا اور ہر سہولت اس کے لئے بے فائدہ ہے۔ اسلام نے ہمیں ایک ایسا نظام زندگی عطا کیا ہے جس میں انسان کے روحانی اور نفسانی دونوں پہلوؤں کی تسکین کا سامان موجود ہے۔ شریعت محمدی ﷺ کی پیروی کر کے آداب معاشرت اختیار کر لئے جائیں اور کھانے سے ہی اس کی ابتدا کر لی جائے تو ڈپریشن، مایوسی اور تفکرات جیسے اعصابی عارضوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ صحابہ کرام کے ساتھ مل کر کھانا تناول کرتے اور گھر پر ہوتے تو افراد خانہ کے ساتھ کھانے میں شریک ہوتے۔ جدید طرز زندگی میں اسلامی قدروں اور آداب کو شامل کر کے ہم ایک نہیں متعدد الجھنوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ خوش نصیب ہیں وہ مسلمان کہ جنہیں امسال رمضان المبارک کی بابرکت ساعتیں نصیب ہو رہی ہیں اور اس بابرکت موقع پر ہمارے دسترخوانوں پر افطار اور سحر کے وقت سارا کنبہ اکٹھے ہو کر کھانا تناول کرے گا۔ صد شکر کہ نعمتیں اور رحمتیں سمیٹنے کے لئے ہنوز ہمارے دلوں میں بڑی گنجائش موجود ہے۔

شیرینی میں گندھا ماں اور بیٹی کا رشتہ

مضبوط سائبان اور ٹھنڈی چھاؤں دیتے رشتے بڑے انمول ہوتے ہیں

بیٹی ماں کا پرتو ہوتی ہے اور ماں اس کی پرچھائیں

کبھی آپ نے مرغی کو دیکھا جو خطرہ بھانپتے ہی چوزوں کو اپنے پروں میں سمو لیتی ہے۔ اگر نہ دیکھا ہو تو قدرت نے انسان کے روپ میں ماں کو اتنا ہی حساس، ہمدرد اور گداز شخصیت عطا کی ہے اسے دیکھئے۔ کیسے ہی غموں کے پہاڑ ٹوٹیں، آزمائشیں ہوں یا آسانیاں، ماں اور بیٹی کا تعلق ایسا ہی شیرینی میں گندھا ہوتا ہے۔ یوں تو ماں کے لئے بیٹیاں اور بیٹے دونوں ہی برابر اولادیں ہوتی ہیں۔ لیکن معاشرتی رویے اور جہالت پر مبنی انداز فکر ہوتا ہے۔ جس کے سبب کسی گھرانے میں اولاد نرینہ کو افضل قرار دے دیا جاتا ہے اور بیٹیوں کو بوجھ تصور کرلیا جاتا ہے۔ حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ ”عورت کے لئے یہ بہت ہی مبارک ہے کہ اس کی پہلی اولاد بیٹی ہو“۔

جب کوئی لڑکی پیدا ہوتی ہے تو اللہ فرماتے ہیں ”اے لڑکی! تو زمین پر اتر میں تیرے باپ کی مدد کروں گا“۔ ایسے گھر میں اللہ تعالیٰ فرشتے بھیجتے ہیں جو آ کر کہتے ہیں ”اے گھر والو! تم پر سلامتی ہو، اور وہ لڑکی کو اپنے پروں کے سائے میں لے لیتے ہیں پھر اس کے سر پر ہاتھ رکھتے ہوئے کہتے ہیں کہ ”یہ کمزور جان ہے، جو کمزور جان سے پیدا ہوئی ہے۔ جو اس بچی کی نگرانی اور پرورش کرے گا، قیامت تک خدا کی مدد اس کے ساتھ شامل حال رہے گی“۔

عورت کے کئی روپ ہو سکتے ہیں ماں، بیٹی، بہن، بھابھی، بھتیجی، بھانجی، دوست، نانی، دادی، بہو اور ہر روپ میں صبر و ایثار، مہر و وفا اور عفت و عصمت کا پیکر ہوتی ہے۔

ماں کی بردباری اور سنجیدگی سے بیٹی بھی سبق سیکھتی ہے۔ صدمات ہوں یا خوشیاں، ماں حوصلے کی چٹان بنی رہتی ہے۔ اچھی مائیں صرف اپنے رب کے سامنے سربسجود ہو کر اپنی پریشانیوں کا حل چاہتی ہیں۔ اچھی بیٹیاں بھی اپنے منہ سے کسی کی غیبت یا حسد کے جذبات سے بھرپور الفاظ نہیں کہتیں۔ پچھلے وقتوں میں مائیں بیٹیوں کو تلقین کیا کرتی تھیں کہ کم بولا کرو، دھیمے اور ٹھہرے ہوئے لہجے میں گفتگو کرو، خاموشی بھی ایک زیور ہوتی ہے۔ چڑچڑاپن، بدلحاظی، بدتمیزی اور غصہ عورت پر نہیں جچتا۔ اپنا نقطہ نظر بیان کرنے کے لئے نرم روی اور صلح جوئی کا انداز اختیار کرنا اچھا ہوتا ہے۔ آج کل بھی بہت سے گھرانوں میں بیٹے کا رشتہ طے کرتے وقت بڑی بوڑھیاں بیٹی کے ساتھ ساتھ ماں کے اخلاق، کردار، گفتگو، انداز رہن سہن اور رویوں کو مدنظر رکھتی ہیں، کبھی آپ نے سوچا کہ ایسا وہ کیوں، کس لئے کرتی ہیں؟

اس لئے کہ ماں ہی وہ ستون ہے جس پر خاندان کی تہذیبی عمارت کھڑی ہوتی ہے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کی ذمہ داری اسی کے ناتواں کاندھوں پر منتقل کی جاتی ہے۔ وہ کمزور ہو تو بھی اولاد کے لئے زمانے کے سامنے سینہ سپر ہوتی ہے۔ اولاد کو جہاں جہاں ضرورت پڑے چٹان کی طرح آہنی بازوؤں میں سمیٹ کر رکھتی ہے۔ خود سختیاں سہہ لیتی ہیں، دھوپ میں زندگی گزار لیتی ہیں مگر نسلیں سنوار دیتی ہیں۔ اولاد کے آرام، ترقی کے خواب، ترقی کے وسیلے ڈھونڈنا اور اپنی ذات کی نفی کر کے بچوں کو پروان چڑھانا اور بیٹیوں کو گھڑاپے کی دولت سے نوازنا اسی ماں کو ودیعت ہوتا ہے۔

آج کی تعلیم یافتہ ماں اس صدی کا بیش بہا انعام ہے۔ وہ ٹیکنالوجی کی مدد سے بھی بچوں کی تربیت کا بیڑا اٹھا رہی ہے۔ وہ کام کر کے چاہے وہ ملازمت ہو یا تجارت اپنے بچوں کی مالی کفالت بھی کر رہی ہے۔ اسے وقت کی بہتر تقسیم کا ہنر آتا ہو تو اولاد خاص کر بیٹیوں سے قربت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ بیٹیاں پھول ہوتی ہیں۔ اللہ کی رحمت ہوتی ہیں۔ ان سے محبت اور شفقت سے پیش آنا بہت ضروری اس لئے بھی ہے کہ پاکستانی معاشرہ، مردانہ معاشرہ ہے۔ اس کے باوجود اپنے مردانہ وار کام سے دنیا بھر میں اپنے وطن کا نام روشن اور سبز ہلالی پرچم بلند کرنے والی پاکستانی ماؤں اور بیٹیوں کی کمی نہیں۔

مادر ملت فاطمہ جناح اور بیگم رعنا لیاقت علی سے لے کر محترمہ بینظیر بھٹو تک اور جنرل ایسی خواتین بیٹیاں ہیں جو اپنے کردار اور عمل سے رہتی دنیا تک کے لئے خود کو امر کر چکی ہیں۔ لہٰذا بے چارگی کی ادا ایک جانب رکھ کر اپنا کیریئر بنانے کی کوشش جاری رکھنا ضروری ہے اور وہی خواتین کامیاب بھی ہوتی ہیں جو رشتوں کے تقدس کو برقرار رکھ کر اپنی شناخت خود بناتی ہیں۔ جب ہم بیٹی کو ماں کا پرتو اور ماں کو اس کی پرچھائیں کہتے ہیں تو واضح کر دیتے ہیں کہ دراصل ماں کے سائباں سے ہی بیٹی کو جذباتی سہارا ملتا ہے۔ یہ رشتہ شیرینی میں گندھ کر ماں اور بیٹی کے تعلقات کو وضع کرتا ہے۔ زندگی ختم بھی ہو جائے تب بھی یہ محبت، یہ التفات اور روحانی تعلق سدا استوار رہتا ہے۔

گملوں کا باغیچہ فلیٹوں میں بھی ممکن

پودارات کی رانی ہو یا دن کا راجہ ذوق سلیم کی عکاسی کرتا ہے

زندگی کی اس بھاگ دوڑ میں ہم قدرت کی ان انمول نعمتوں سے دور ہوتے جارہے ہیں جن کی ہمیشہ ہی ضرورت رہے گی۔ سلامت پیڑ پودے شہروں کی ان عمارتوں کے جنگل میں گم سے ہوتے جارہے ہیں شہری زندگی چھوٹے چھوٹے ... ہوتی جارہی ہے اب بہت سے علاقوں میں ... ہیں اور نہ کوئی کیاریاں جن میں پیڑ پودے ... تھے۔ ان کے تازہ پھلوں اور پھولوں کی ... خوشبو ... کو معطر کرتی تھی

ثمینہ فیاض

ایسا نہیں کہ اگر آپ کا گھر بہت بڑا ہوگا تب ہی آپ اپنے گھر میں کچھ ہریالی لا سکتی ہیں بلکہ یہ آپ کے ذوق اور سلیقے پر منحصر ہے، آپ اپنے گھر میں چھوٹے چھوٹے گملوں میں بھی تازہ پھولوں اور کچھ سبزیوں کو اگا سکتی ہیں مثال کے طور پر ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ٹماٹر، پارسلے، پودینا، ہری پیاز، لیموں یہ وہ اشیاء ہیں جو پاکستانی کھانوں کے روزمرہ استعمال میں عام ہیں آپ انہیں تازہ توڑ کر اپنے کھانوں کے ذائقے اور خوشبو میں اضافہ تو کر ہی سکتی ہیں۔ گملوں میں ایسے پھول بھی اگائے جاسکتے ہیں جو آپ کے گھر کو معطر کرسکیں رات کی رانی، دن کا راجہ اور موتیے کا پودا بہت خوشبو دیتے ہیں اور رنگ برنگے دیسی گلاب اور دیگر پھول بھی بہت اچھے رہتے ہیں۔

جن خواتین کے پاس چھتوں کی سہولت میسر ہے وہ وہاں بھی گملوں اور کیاریوں کی صورت میں ایک گارڈن بنا سکتی ہیں۔ اپنے گھر میں لگے تازہ پھولوں کی خوشبو آپ کے ذوق اور گھر کی خوبصورتی دونوں کا منہ بولتا ثبوت ہوگی۔ گرمیوں کے موسم میں جب اکثر لوڈ شیڈنگ کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے ایسے میں گرمی سے بے حال آپ اور آپ کی فیملی چھت پر بنے چھوٹے سے گارڈن میں شام کی چائے سے لطف اندوز ہوں گے تو آپ کو اپنی محنت وصول ہوتی محسوس ہوگی۔ یہاں لگے خوشبودار پھولوں کی مہک آپ کو تازگی کا احساس دے گی۔ ان تازہ پھولوں سے بنے گجرے آپ کو مزید حسین بنادیں گے اور ان ہی تازہ پھولوں کو گلدانوں میں سجا کر آپ اپنے کمروں میں خوبصورتی اور خوشبو کے بہترین امتزاج سے کمرے کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ کمروں میں سجائے جانے والے پھولوں کو آپ کئی دن تک تازہ رکھ سکتی ہیں اس کے لیے آپ کو ذرا سی توجہ دینی ہوگی پھولوں کی ٹہنیوں کو آخر میں قلم کے انداز میں کاٹیں جس سے ان ٹہنیوں کو پانی اور آکسیجن کی زیادہ مقدار مل سکے گی۔ پھول دان میں تھوڑا سا نمک شامل کردیں تو اور بھی بہتر ہے۔ ان سے پھولوں کی تازگی زیادہ دیر تک برقرار رہتی ہے۔ اپنے کمروں میں آپ منی پلانٹ اور دیگر ان ڈور پلانٹس بھی رکھ سکتی ہیں۔

اپنے ہاتھوں سے کاشت ہونے والی سبزیاں اور پھول آپ کو وہ خوشی دیں گے جو باہر سے خریدے ہوئے پھل پھول یا سبزیاں نہیں دے سکتیں۔ یہ آپ کی صحت اور اکانومی دونوں پر اچھے اثرات ڈالیں گی۔

اگر آپ گھر میں چھوٹے گملے لگانا چاہتی ہیں اور پودوں کو صحت مند رکھنا چاہتی ہیں تو اس کے لیے بھی کچھ ٹپس ہیں جن پر عمل کرکے نہ صرف آپ اپنی باغبانی کا شوق پورا کرسکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کو بہترین انداز میں سجا بھی سکتی ہیں۔

- سب سے پہلے گملے یا برتن کا انتخاب کریں جن میں پودے لگانے ہوں وہ مٹی کے ہونا ضروری ہیں۔ پلاسٹک یا کسی اور میٹریل کے ہونے کی صورت میں پودے کی جڑوں تک خاطر خواہ آکسیجن نہ ملنے کے باعث پودے جل جائیں گے اور سورج کی تیز شعائیں پودوں پر اثر انداز ہوسکتی ہیں۔ گملوں میں پانی کی نکاسی کا انتظام موجود ہونا ضروری ہے۔
- اپنے باغبانی کے شوق کی ابتداء بہت مہنگے پودوں سے ہرگز نہ کریں بلکہ صرف ان پودوں تک محدود رہیں جنہیں آپ پہلے آزما چکی ہیں وہ سخت جان اور آپ کے شوق کے مطابق ہوں گے تو زیادہ مناسب رہیں گے۔
- دھوپ بھی پودوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے لیکن اگر دھوپ بہت زیادہ تیز ہو تو اس سے بچانے کا انتظام بھی کرنا چاہیے۔ آج کل مارکیٹ میں گملوں کے لیے ہرے رنگ کی نیٹ موجود ہے جو پودوں کو دھوپ کی تیزی سے بچاتی ہے۔
- ہر پودے کی دھوپ اور پانی کی اپنی اپنی مانگ ہوتی ہے۔ اس کے لیے پودے خریدتے وقت کسی بھی نرسری سے رابطہ کرکے معلومات حاصل کرلینا بہتر ہے۔
- پودوں میں کھاد کا بھی مناسب خیال رکھیں۔
- گملوں میں اگنے والے فاضل پودے اور گھاس پھونس کو نکال دینے سے آپ کے لگائے گئے پودے کو زیادہ اچھی اور بھرپور خوراک ملے گی۔
- انڈوں کے چھلکوں کو پیس کر کمروں میں رکھے گئے منی پلانٹ اور دیگر پودوں میں ڈالنے سے ان کے پتے زیادہ بڑے ہوں گے۔
- چائے بنانے کے بعد استعمال شدہ پتی کو ضائع نہ کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کرکے پودوں کی جڑوں میں ڈالیں۔ پودے زیادہ تیزی سے بڑھیں گے۔ بس دھیان رکھیں کہ پتی ہی ہو اس میں چینی یا دودھ شامل نہ ہو ورنہ آپ کے گھر چیونٹیاں حملہ کردیں گی اور پودوں کی جڑوں کو کھا جائیں گی۔
- پودوں کے گملوں میں کبھی کبھی ٹھنڈی چائے چھڑکنے سے مٹی میں کیڑے نہیں رہیں گے۔
- اسی طرح پودوں کی کٹائی، چھنائی اور دھونے سے ان کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے ورنہ آپ کا باغیچہ بے ڈھنگا اور جنگل کی شکل اختیار کرکے کیڑے مکوڑوں، مکھیوں اور دیگر حشرات کی جنت بن جائے گا۔

پرلطف ذائقوں کا نیا مرکز
MEWS CAFE

جہاں لگتا ہے آپ لندن کی شاہراہوں پر جا نکلے ہوں

شاہین ملک

کسی بھی نئے ریستوران میں کھانے کے لئے جانا تجربے سے کم نہیں ہوتا۔ اگر کسی کھانے کے شائق کو تبصرہ بھی کرنا ہو تو سفر ایڈونچر بن سکتا ہے۔ MEWS کلفٹن کراچی کے بلاک 4 میں کھلنے والا نیا ریسٹورنٹ ہے۔

نیشے ربانی مہمان نوازی کی روایت کی پاسداری کرتے ہوئے ہمیں پورے ریسٹورنٹ میں لے کر گئیں چونکہ یہ نیا ریسٹورنٹ ہے اس لئے شام کے 7:30 بجے ہی یہاں لوگوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہو گیا تھا

نیشے نے بتایا کہ اگر آپ نے لندن دیکھا ہو تو وہاں European Cobbled Street کے مخصوص فن تعمیر کو سراہا ہوگا ورنہ نیٹ پر دیکھئے گا ہم نے انہی MEWS اسٹریٹس کی تعمیرات سے متاثر ہو کر ریسٹورنٹ کا اندرونی خاکہ تیار کیا اور اس کا نام بھی مستعار لے لیا۔

دیواری تعمیر کی آرائش بھی لندن ہی سے انسپریشن لے کر کی گئی ہے اور موڈ لائٹنگ کا اہتمام ماحول کو کیف آور بنا دیتا ہے۔ بہرحال ماحول کی عکسی تصویر اس تبصرے میں ملاحظہ کر لیجئے گا، ہم آگے بڑھ کر کھانوں کے انتخاب کی بات کرتے ہیں۔

Quinoa Salad یقیناً ایک صحت بخش انتخاب تھا۔ پیزا کھانے کو دل چاہا تو ہم نے Tuscan Flatbread پیزا آرڈر کیا۔ یہ ٹھیک ٹھاک خستہ تھا۔ ماننا پڑتا ہے کہ پیزا تازہ وتازہ کھایا جائے تو ہی اس کی خستگی قائم رہتی ہے۔

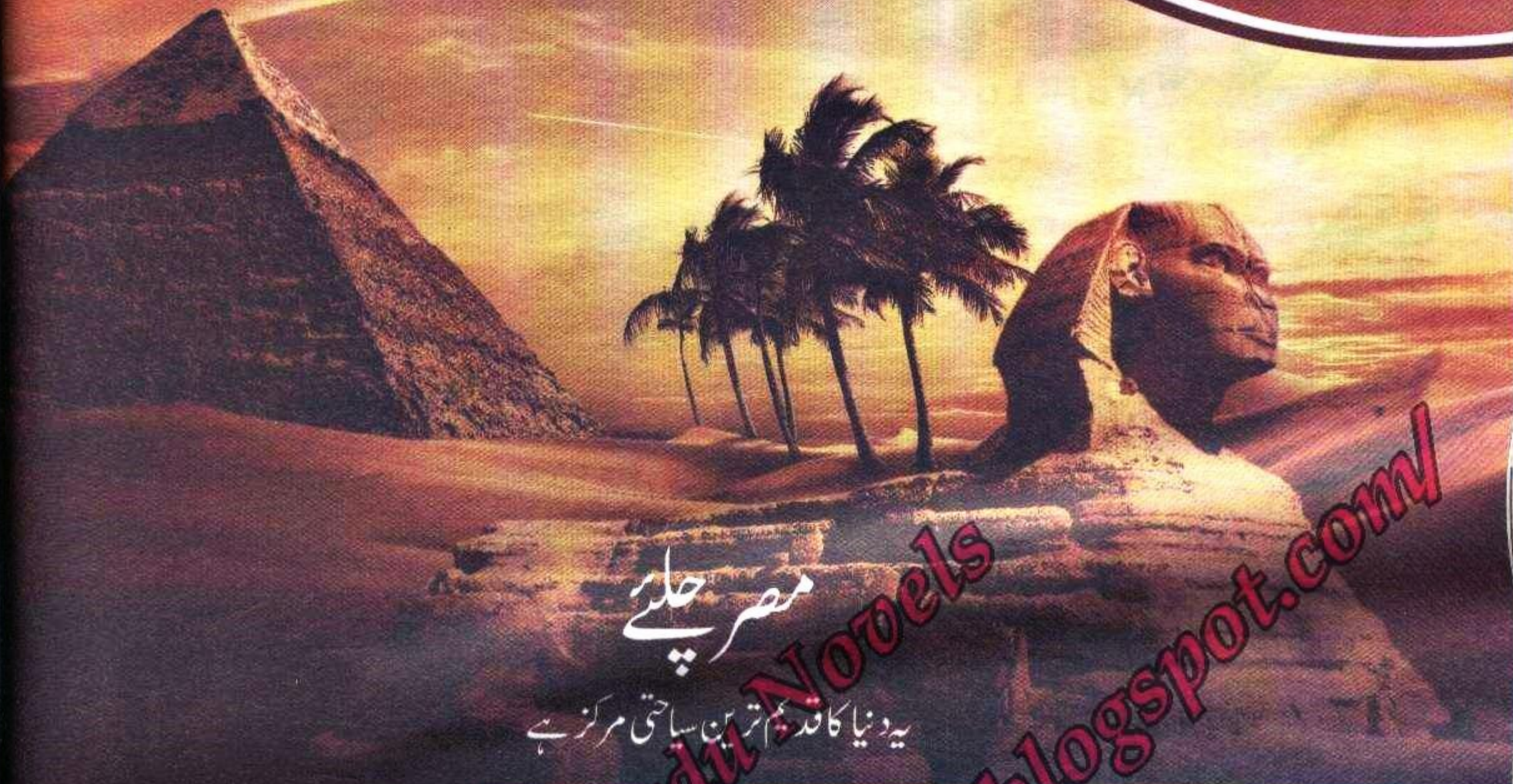
مین کورس کے لئے Mac & Cheese ،Wings and Ribs Platter اور No Fuss Burger کے ساتھ ساتھ Korean Beef Bowl آرڈر کیے گئے۔ ان ڈشز کو ہم کلفٹن کے دیگر ریسٹورنٹس میں دو ایک مرتبہ آزما چکے تھے اور تجربہ کرنا چاہتے تھے کہ MEWS CAFE نے کیا نئی بات پیش کی ہے۔ کورین بیف باؤل میں چاولوں کے ساتھ فرائیڈ بیف کی اسٹرپس اور فرائی کیا ہوا انڈا نہ صرف اپنی پریزنٹیشن میں بلکہ ذائقے میں بھی بہتر تھا۔ مجموعی طور پر ان کھانوں میں ہلکا مصالحہ، مناسب حد تک روغن اور تازہ سبزیوں کی رنگت تبدیل کیے بغیر انہیں تیار کرنے کی کوشش کی گئی تھی اس صحت بخش اقدام کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مثال کے طور پر ہم Rib Platter کی کوالٹی اور غذائیت کے تو معترف ہو گئے۔

MEWS CAFE کے فوڈ کنسلٹنٹ ثمر حسین نے ہمیں بتایا کہ "پاکستانی شائقین اب کھانوں کے انتخاب میں جدید تہذیب اور ثقافت سے متاثر نظر آتے ہیں۔ بلاشبہ اس کی ایک وجہ ان کا بیرونی ممالک کی سیر وسیاحت یا کام کے سلسلے میں قیام بھی ہو سکتی ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ روایتی کھانوں سے ہٹ کر مختلف ملکوں کے کھانوں میں دلچسپی لیتا ہے اور صاحب ثروت لوگ بھی کھانا تیار کرنے کے فن میں دلچسپی لینے لگے ہیں۔ اب ریسٹورنٹس کا [illegible] ہو گیا ہے۔ ریسٹورنٹس کا تعلق طبقات سے ہوتا ہے [illegible] alacarte [illegible] کرنے والے ریسٹورنٹس انگلیوں پہ گنے جا سکتے ہیں جو جدت اور تنوع کے فروغ کے ساتھ ساتھ غذائیت سے پر کھانے پیش کرتے ہیں۔ ہم نے MEWS کو سیٹ کرتے ہوئے اسی خیال کو پیش نظر رکھا ہے۔ ایک جرمن کہاوت ہے کہ کسی فرد کے کھانے کو دیکھ کر اس کے سماجی مرتبے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔

مومنہ نے ثمر اور نیشے کو لاہور میں اپنی برانچ کھولنے کا مشورہ دیا جسے ایک دلنواز مسکراہٹ کے ساتھ قبول کیا گیا۔ انشاء اللہ MEWS لاہور [illegible] جائے گا۔

یہ نیا ریسٹورنٹ کیفے فلو، کوکل اور دیگر ریسٹورنٹس کے لئے مقابلے [illegible] کے اعتبار سے سخت ثابت ہو سکتا ہے مگر بزنس کرنے کا لطف بھی اسی وقت [illegible] ہے جب مقابل کے ساتھ کانٹے کا مقابلہ ہو۔ نیشے، زینب اور عامر کے لئے یہ بزنس کسی چیلنج سے کم نہیں۔

میٹھے میں کیا ہے؟

یہ سوال اب صرف دعوتوں کے اجتماعات تک محدود نہیں رہا۔ عام روزمرہ کے طعام کے بعد بھی ہمارا یہی سوال ہوتا ہے۔ MEWS میں Triple Chocolate Skillet Cookies چاکلیٹ پسند کرنے والوں کے لئے پرکشش انتخاب ہے۔ اس کے علاوہ براؤنیز، کپ کیکس اور آئسکریم میں بھی انتخاب کی توسیع گنجائش موجود ہے۔ لیکن ہمارے خیال میں کوکیز ہی بہترین ہیں۔ میٹھا کھانے کا شوق پورا ہو جاتا ہے۔ واپسی پر ہم سب ایک نکتے پر ہم خیال تھے کہ ریسٹورنٹ نے اندرونی آرائش کے ساتھ ساتھ غذائیت بھرے کھانے پیش کیے ہیں اور [illegible] مصالحوں یا فوڈ کلرز کا استعمال نہیں کیا اور ایک اہم نکتہ تو رہ گیا [illegible] نے پیش کیے جانے والے برتنوں پر بہت توجہ دیا کرتی ہیں۔ [illegible] آرائش کو اہمیت دیا کرتی ہیں اس طرح تو MEWS CAFE کو [illegible] دیا جا سکتا ہے کیونکہ انتظامیہ نے نگاہوں کو بھلا لگنے والے [illegible] پرتو کے پس منظر کو تخلیق کیا ہے اور پس پردہ کچن کے معیار کو بھی بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کا آغاز کیا ہے۔ کھانوں کی شائقین کی بڑی تعداد دیکھنے میں آنے لگی ہے یقیناً یہ اس کی غیر معمولی کامیابی ہے۔ ایک بار تو ہم نے تجربہ کر لیا دوسری بار بھی جا سکتے ہیں۔ مومنہ جیسی لذت بھرے پکوانوں کی ماہر دوست کی یہ رائے ہی خاصی مستند ہے۔

مصر چلئے

یہ دنیا کا قدیم ترین سیاحتی مرکز ہے

اگر آپ نے قدیم شاندار اسلامی تہذیب کے نقوش [illegible] کرۂ ارض پر چند ممالک ایسے [illegible] حرمین شریفین، شام، ترکی، ایران، عراق اور مصر اس کی اہم مثالیں [illegible] اب فن تعمیر میں جدید ترین مغربی ثقافت [illegible] پیش کر رہی ہیں۔ دریائے نیل کے کنارے آباد قدیم ترین اسلامی تہذیب [illegible] مصر اپنی قطبی طرز کی عمارت یعنی اہرام [illegible] وجہ سے مقبول سیاحتی مراکز میں سے ایک ہے۔ ان اہراموں کی ایک مسلمہ تاریخ [illegible] دیکھنے کے لئے یورپ، افریقہ اور ایشیائی باشندوں کی کثیر تعداد وہاں آتی ہے۔ بحیرہ احمر کی ساحلی پٹی کے ساتھ ساتھ سیاحوں [illegible] Resorts تعمیر کیے گئے ہیں۔ صحارا کے وسیع میدان تک خوبصورت نخلستان واقع ہے جو نہایت سرسبز و شاداب ہے۔

بحیرہ احمر کے دہانے پر مرجان جیسے قیمتی نوادرات یکجا کرنے والے بیوپاریوں کا تانتا بندھا رہتا ہے۔ جوہری یہاں ہزاروں برس سے اپنا کاروبار [illegible] رہے ہیں۔ قاہرہ میں آپ کو زیورات کی مارکیٹ میں اس پتھر کے علاوہ بھی دیگر پتھروں سے منقش زیورات ملیں گے۔ ان دکانوں پر خواتین سیلز کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ اس کے علاوہ درس و تدریس، قانون، طب، منی ایکسچینج، ایئر لائنز، فلمی صنعت کے علاوہ بھی ہر شعبۂ زندگی میں نظر آتی ہیں۔ 2011ء میں مصری انقلاب کے بعد ایک بار پھر سیاحوں نے مصر کا رخ کرنا شروع کر دیا ہے۔ چلئے ہم بھی اس کے گلی کوچوں میں نکلتے ہیں۔

تحریر اسکوائر

یہ دارالحکومت تحریر اسکوائر کے [illegible] کا علاقہ ہے۔ یہیں مصری انقلاب کے حامیوں نے دھرنا دیا اور [illegible] سیاست میں پرامن مظاہروں اور مطالبات منوانے کی ایک نئی رسم شروع ہوئی۔

مصر کا 90 فیصد حصہ صحرا پر مشتمل ہے مگر قاہرہ میں باغیچوں سے انسیت رکھنے والوں کی ہرگز کمی نہیں۔ ہر گھر کے سامنے یا پچھلی روش پر ایک چھوٹا سا باغیچہ ضرور بنوایا جاتا ہے۔ جس میں کچن گارڈننگ کی جاتی ہے اور یہ طرح طرح کے پھولوں کی کاشت فطرت سے محبت کا پیش خیمہ محسوس ہوتا ہے۔

قاہرہ Cairo

کراچی کے باشندے یہاں آ کر صرف زبان اور کلچر کی تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ گلیاں، کوچے، بازار، محلے، سستی مارکیٹس اور مہنگے مالز بہت کچھ اپنے کراچی جیسا ہے حتیٰ کہ موسم بھی ایسا ہی مرطوب ہے۔

عرب مسلمانوں نے جدید یورپین ثقافت اختیار کر رکھی ہے۔ مذہبی پابندیاں بہت سخت نہ ہونے کے باوجود مقامی افراد نمازوں کے اوقات پر دکانیں کھلی چھوڑ کر مسجد کا رخ کرتے ہیں۔

Alexandria الیگزینڈریا

یہ مصر کی اہم ترین بندرگاہ ہے اور ہوائی، بحری اور زمینی راستے کی مرکزی گزرگاہ ہے۔ الیگزینڈر نامی سیاح نے اس بندرگاہ کا سراغ لگایا تھا۔ یہ تاریخی جگہ ہے۔ یہاں آپ کو متعدد ملٹی نیشنلز ادارے، درسگاہیں، تحقیقی ادارے، عجائب گھر، نمائش گاہیں اور کتب خانے ملتے ہیں۔ یہ شہر مکمل طور پر کاسموپولیٹن شہر ہے۔ یہاں آپ کو قدیم تہذیبی آثاروں کے ساتھ ساتھ جدید اور پھر جدید ترین ثقافتوں اور افراد سے مسابقہ پڑتا ہے۔ حالانکہ 14 ویں صدی میں یہاں زلزلوں نے خاصی تباہی مچائی تھی لیکن مصریوں نے اسے نوآبادیاتی تعمیرات سے بڑھ کر منظم سیاحتی مرکز بنادیا۔

Luxor

اہرام مصر کی سائٹ [illegible] قاہرہ سے جنوب مغرب میں واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ ان اہراموں کو تین [illegible] نے [illegible] دیگرے تعمیر کیا۔ ایک ہزار سے زائد برس پہلے یہ قطبی عمارات سیاحوں کی [illegible] دلچسپی کا مظہر ہیں۔ اہرام مصر نہ دیکھے تو سمجھئے کہ آپ مصر گئے ہی نہیں۔ یہ لوگ [illegible] تھے یا قریبی عزیزوں کے انتقال کو ذہن و دل سے قبول نہ کرتے تھے اور [illegible] بنا کے محفوظ کرلیتے تھے۔ حنوط شدہ لاشوں کو آج تک محفوظ رکھ کر یہ [illegible] رہے ہوں مگر ایک بات طے ہے کہ یہ انسانوں سے ماورائی [illegible]

Pyramid یعنی مخروطی تعمیر اس وقت کے سائنسدانوں اور ماہرین ارضیات نے فن تعمیر میں روشنی، آب وہوا اور انسانی زندگی کے لئے مفید عمارتوں کے تخیل کو سامنے رکھا۔ اس طرح کی کثیر سطحی ٹھوس شکل جس کا انداز مثلثی ہوتا ہے۔ مصر کے علاوہ کہیں اور نظر نہیں آتی۔ البتہ انگریزوں نے Billiard Table کو Pyramid جیسی شکل دی۔ اس میز پر عموماً 15 گیندوں، گولیوں اور ریک کیو بال کے ساتھ کھیلا جاتا ہے۔

Luxor میں قدیم مصری شہنشاہوں اور ملکاؤں کے ڈھانچے ہیں اور یہ صحرائی علاقہ دریائے نیل کے دامن میں واقع ہے۔ یہ سرخ اور دھانی مٹیالی غاریں اپنے اندر تاریخ کے مدفون چھپائے بیٹھی ہیں اور یہیں کہیں قرب وجوار میں جدید مکانات اور سیاحوں کے لئے اقامت گاہیں تعمیر ہوچکی ہیں۔ ٹمٹماتی روشنیوں میں رات کو یہ منظر دیکھنے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔

Dahshur

[illegible] دریائے نیل سے 40 کلومیٹر دور واقع ہے اور یہاں دیکھنے کی چیز [illegible] اہرام ہیں۔

Sharm-el-Sheikh شرم الشیخ

ملک کے جنوبی حصے میں Sinai Peninsula [illegible] ہے۔ یہاں شرم عظیم الشان ساحلی اقامت گاہیں بنائی گئی ہیں۔ دنیا کی بہترین [illegible] نفیس شریک ہوا جاسکتا ہے۔ جیپ سے [illegible] راستے [illegible]۔ اونٹوں یا موٹر سائیکلوں کی سواری کرنی ہے یا ذاتی [illegible] سے یہاں جا [illegible] سے آمدورفت کے ذرائع آپ کا خیرمقدم کریں گے۔ عقب میں سینائی کا [illegible] علاقہ نہایت جاذب نظر ہے۔ اس شہر میں اکثریتی آبادی اقلیتوں پر مشتمل ہے [illegible] کی کمی نہیں۔

مصری ذائقے

تامیہ

یہ لوبیا سے ملتے جلتے مقامی بیج سے بنائی جانے والی ڈش ہے جس میں سلاد اور تازہ سبزیاں شامل ہوتی ہیں۔

فلافل

ہلکے سے مصالحے دار پیسٹ بنا کر دالوں سے کباب بنایا جاتا ہے جسے تازہ سبزیوں اور روٹی میں لپیٹ کر پیش کیا جاتا ہے۔

یہ اپنے یہاں [illegible] کی کھچڑی ہے لیکن ظاہر ہے کہ مصر کے مقامی اناج سے تیار ہوتی ہے اور یہ بہت ہلکے مصالحے کی ہوتی ہے۔ اگر آپ کو کچھ تیکھا سا ذائقہ پسند ہو تو مقامی طور پر ملنے والی سرخ [illegible] اپنے ساتھ رکھئے۔

Hurghada

یہاں سو کے لگ بھگ ہوٹلز ہیں اور اس ساحلی پٹی پر بندرگاہ کی خوبصورت تعمیر سیاحوں کو کتنی پرکشش محسوس ہوتی ہے اس جگہ واقع ہوٹلوں کی تعداد سے بھی اندازہ کیا جاسکتا ہے۔

غزل اِس نے چھیڑی

اعجاز رحمانی

وہ آئینے کو بھی [illegible] ال دیتا ہے
کسی کسی کو خدا [illegible]
عجب شخص ہے، ملتا ہے، کچھ [illegible]
جواب سب کو مگر حسب حال دیتا ہے
برائے نام بھی، جس کو وفا نہیں آتی
وہ سب کو اپنی وفا کی مثال دیتا ہے
جنون عشق کے ہوتے ہیں مختلف آداب
کسی کو ہجر، کسی کو وصال دیتے ہیں
تمام عمر بھی جن کا جواب مل نہ سکا
وہ امتحان میں ایسے سوال دیتا ہے
نکالتا نہیں کانٹا تو ایک بھی گل چیں
مگر گلوں کو چمن سے نکال دیتا ہے
تعلق اپنا ہے اعجاز اس قبیلے سے
بھلائی کرکے جو دریا میں ڈال دیتا ہے

تشنہ بریلوی

نام [illegible] ہے گھر کی ہر دیوار پہ
اور اب رہتی [illegible] نظر دیوار پہ
نام تیرا جوں ہی لکھا [illegible] شبیہ
معجزہ دکھلا گیا دست [illegible] دیوار پہ
تتلیاں بھی کیوں نہ آئیں اب قطار اندر قطار
[illegible] تر جلوہ تر شام و سحر دیوار پہ
اپنے سا[illegible] ہے بڑھ کے زلف شب
چومنے آتی [illegible] کو سحر دیوار پہ
بن گئی دیوار میری [illegible] حریف
ڈالتا ہے اشک سے رضوان [illegible]
ہے کرشمہ یہ بھی تیرے نام کا اے جان [illegible]
سج گئے ہیں ہر طرف لعل و گہر دیوار پہ
داستان عبرت و حسرت تو ہے بے حد طویل
میں نے لکھ ڈالی ہے کرکے مختصر دیوار پہ

محمود شام

اب کے پیڑوں نے کچھ کہا ہی نہیں
کیسا موسم ہے بولتا ہی نہیں
یوں کھلے ہیں گھروں کے دروازے
جیسے گلیوں میں کچھ ہوا ہی نہیں
وہ ڈراتے ہیں یوں خدا سے مجھے
جیسے میرا کوئی خدا ہی نہیں
خم بدن میں ہے عمر کے باعث
[illegible] کبھی جھکا ہی نہیں
تیری [illegible] میں وقت اونگھتا ہے
میری باہوں میں ٹھہرتا ہی نہیں
ہم تو رستوں سے دل لگا بیٹھے
منزلوں کا تو کچھ پتا ہی نہیں
[illegible] اندھے کبھی نہیں ہوتے
[illegible] والا دیکھتا ہی نہیں

ثقافتی میلے اور مصنوعات کی تشہیری مہم اور دلچسپ سرگرمیاں

خیبر فوڈ فیسٹیول

پاکستان کے بڑے شہروں اسلام آباد، کراچی اور لاہور میں غیر ملکی کھانوں کے میلے تو اکثر لگتے تھے۔ جنہیں ہم میں سے بہت سے لوگوں کو دیکھنے اور یہاں کھانے کا موقع ملا مگر اس بار انوکھی سی بات یہ ہوئی کہ پی سی ہوٹل کراچی نے خوب چٹخارے دار خیبر پختونخوا کے کھانوں کا میلہ سجایا تھا۔ اس ثقافتی تقریب میں ہم نے لوک رقص، شاعری، گیت اور چپلی کبابوں سے ہٹ کر انواع واقسام کے سادہ اور مرغن کھانے چکھے۔ اپنے ہی وطن کے کسی مخصوص خطے کی ثقافت اور آداب زندگی کے معمولات سے میلے جیسی محفل سجانا اپنی نوعیت کا دلچسپ تجربہ ہوتا ہے۔ لذت کام ودہن کا یہ سلسلہ برسوں تک یاد رہے گا۔

فیصل آباد کا کینال میلہ

ہماری فیصل آباد کی قاری بہنوں نے مطلع کیا ہے کہ یہاں گذشتہ دنوں نہر کو آراستہ کرنے، آتشبازی کے مظاہرے، فوڈ اسٹریٹ کے نظارے دیکھنے کو ملے کینال میلے میں جو ہر سال موسم بہار کے اختتام پر منعقد ہوتا ہے۔ رنگا رنگ روشنیوں میں نہائی ہوئی نہر میں کشتی رانی کا حسن یقیناً قابل دید ہوتا ہوگا۔ کہتے ہیں کہ اس سے پہلے نہروں کی صفائی اور آرائش کا کام بھی نہایت عرق ریزی اور مہارت سے انجام دیا جاتا ہے اور شہری جوق در جوق کینال میلہ دیکھنے آتے ہیں۔

نبیلہ اور مسرت مصباح کی نئی کاسمیٹکس

پاکستان نے کاسمیٹکس انڈسٹری میں بھی قدم رکھا ہے۔ متعدد برانڈز مقامی خواتین کی ضرورتوں اور تقاضوں کو مدنظر رکھ کر مصنوعات تیار کرنے لگے ہیں۔ حال ہی میں ہیئر اسٹائلسٹ اور بیوٹیشن نبیلہ مقصود نے N.O میک اپ کے عنوان سے فاؤنڈیشن، فیس پاؤڈر، بلش آن اور ہائی لائٹر کو ایک ہی کٹ میں متعارف کرایا ہے۔ جسے خواتین دوران سفر بھی اپنے ہمراہ رکھ سکتی ہیں اور ضرورت پیش آنے پر سیلون میں آئے بغیر بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ اسی طرح مسرت مصباح نے حلال اجزاء سے کاسمیٹکس کی وسیع تر رینج متعارف کرائی ہے۔ جس میں نیل اینامل سے لے کر لپ گلوز اور فاؤنڈیشن سے لے کر ہیئر کلرز تک ہر چیز دستیاب ہے۔ گذشتہ دنوں ان دونوں ماہرین حسن نے اپنی مصنوعات کی تشہیری نشست رکھی اور نامور ماڈلز پر کامیاب تجربے بھی کئے اور ان کے حسن کو دوآتشہ بھی بنادیا۔

Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش

انٹرنیشنل جیولری برانڈ Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش کراچی میں منعقد ہوئی۔ اس موقع پر برانڈ کی روح رواں روبی زاہد نے بتایا کہ ”اس بار بھی ہم نے ہر طبقے کی قوت خرید کو مدنظر رکھتے ہوئے زیورات کے مختلف ڈیزائنز متعارف کرائے ہیں۔ ہمارا برانڈ دنیا بھر میں مقبول ہے کیونکہ ہم وزن اور تیاری کے مرحلوں میں معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ خواتین کے لئے زیورات کی خریداری محض ذاتی استعمال ہی کے لئے مخصوص نہیں بلکہ یہ بچت اور سرمایہ کاری کے کام بھی آتی ہے“۔ اور نمائش میں ہم نے دیکھا کہ خواتین کی اکثریت مختصر حجم اور کم قیمت کے زیورات کی خریداری میں دلچسپی لے رہی تھی۔

خاندان کا بڑا کاروبار تھا۔ جس کی وہ دیکھ بھال کر رہا تھا۔

رشتہ پکا کرنے سے پہلے میں بھی اس سے ملا اور کھل کر اس سے باتیں کی تھیں۔ اسے بتایا تھا کہ میں نے کہ شمع بہت ذہین لڑکی ہے۔ ڈاکٹر بننے کے بعد وہ آگے بھی پڑھے گی۔ وہ کام بھی کرے گی۔ بیٹی کا باپ ہونا بھی اتنا مشکل کام ہے ایک ایک لمحے پر دل دھڑکتا ہے خاص طور پر شادی کے موقع پر کہیں کچھ ایسا نہ ہو جائے کہ ویسا نہ ہو جائے۔ کسی ایسے بندے سے شادی نہ ہو جائے جو جگر کے ٹکڑے اور دل میں بسی چھپی بیٹی کے ساتھ کچھ ایسا کر بیٹھے کہ باپ زندگی بھر کف افسوس ملتا رہے۔

پرویز سے میں متاثر ہوا۔ اس کی شخصیت دلکش تھی۔ وہ پڑھا لکھا تھا اور اس کی باتوں سے اندازہ ہوتا تھا کہ وہ سمجھدار آدمی ہے۔ اس نے کہا تھا کہ وہ بھی یہی چاہتا ہے کہ اس کی ہونے والی بیوی مزید پڑھے، کام بھی کرے اور جو کرنا چاہے کرے۔

"آج کل زمانہ بدل گیا ہے انکل۔ کسی پڑھی لکھی لڑکی کو گھر کیسے بٹھایا جا سکتا ہے کام تو کرنا چاہئے، میری طرف سے تو شمع کی مرضی ہے، کام کرے یا نہ کرے۔ جس میں اس کی خوشی اس میں خوش ہوں"۔

میری خوشی اپنی جگہ بجا تھی اس سے بڑھ کر کیا بات ہو سکتی ہے کہ ایک پڑھا لکھا خوبصورت جاذب نظر برسر روزگار نوجوان میری بیٹی کا طالب تھا اور میری بیٹی کی خواہشات کا احترام بھی کر رہا تھا۔

شمع کو بھی پرویز بہت پسند آیا۔ ویسے اس نے کبھی بھی کسی خاص پسند کا اظہار نہیں کیا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ ہم لوگ جو بھی فیصلہ کریں گے اس کے لئے اچھا ہی کریں گے وہ اتنا اعتبار اور اس قدر محبت کرتی تھی وہ ہم سے اور کتنی بڑی ذمہ داری تھی ہماری کہ ہم اس کے لئے کوئی ایسا فیصلہ نہ کریں جس کے بعد لوٹنے کا کوئی راستہ نہ ہو۔

شمع کے ڈاکٹر بننے کے آٹھ ماہ بعد ہم نے اپنی پیاری بیٹی کی شادی پرویز سے کر دی تھی۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر اسے جہیز دیا اور پرویز کے خاندان کی فرمائش پر دھوم دھام سے شیرٹن ہوٹل سے بیٹی کو رخصت کیا تھا ہم لوگوں نے۔

شادی کے کچھ ہی دنوں بعد ہمیں پتہ چلا کہ پرویز کی ماں کو شکایت تھی کہ ہم نے اپنی بیٹی کو مناسب جہیز نہیں دیا۔ میں پریشان سا ہو گیا۔ یہ کیسی بات تھی اپنی بیٹی کو خون جگر سے پالا تھا ہم نے۔ بہترین تعلیم کے زیور سے آراستہ کیا تھا اسے۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر جہیز دیا تھا اسے پھر یہ شکایت، مجھ پہ بڑا اثر ہوا تھا مگر میری بیوی نے سمجھایا کہ یہ عورتوں کی باتیں ہیں، ساس وغیرہ تو اس طرح کی باتیں کر دیتی ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ پرویز کو شمع سے کوئی شکایت نہیں ہے اور دونوں میاں بیوی ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔ یہ اہم ہے باقی باتوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔

کاش یہ بات درست ہوتی۔ کاش ہم نے اپنی بیٹی کو یہ بھی سکھایا ہوتا کہ اپنے سسرال، اپنے شوہر، اپنی ساس اور سسر کی شکایتیں، باتیں ہمیں بتاتی، کاش ہم نے اپنی بیٹی کو تعلیم کے ساتھ لڑنا بھی سکھایا ہوتا۔ ہمارے لاڈ پیار اور بے جا محبت کے باوجود وہ ایک ایسی لڑکی تھی جو اپنے ماں باپ کو دکھ نہیں پہنچانا چاہتی تھی۔ اس نے ہمیں نہیں بتایا کہ سسرال میں اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ ہمارے دیس میں ہماری ثقافت، ہمارے گھروں میں یہی ہوتا ہے۔ لڑکیاں، بچیاں اپنے ماں باپ کے بھرم کی خاطر سب کچھ برداشت کرتی ہیں۔ انہیں برا بھلا کہا جاتا ہے۔ زبانی طعن و تشنیع کا نشانہ بنایا جاتا ہے، مارا پیٹا جاتا ہے۔ ان پہ تیزاب پھینکا جاتا ہے، انہیں جلا دیا جاتا ہے، انہیں مار دیا جاتا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ یہ ہماری اقدار ہیں، روایت ہے، ثقافت ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے، کیوں ہماری پڑھی لکھی لڑکیاں محض اپنے ماں باپ کو دکھ پہنچانے کے ڈر سے دکھ سہتی رہتی ہیں، اندر اندر بار بار مرتی ہیں جیتی ہیں، وہ سب کچھ سہتی ہیں جو ناقابل برداشت ہوتا ہے۔

شمع کے ساتھ یہی کچھ ہو رہا تھا جس کی ہمیں خبر نہیں تھی۔ پرویز کی ماں نے جو سلوک اس سے روا رکھا اس کے بعد اس کی نندوں، دیوروں اور دیورانیوں تک کے پرویز کا رویہ بھی خراب ہو گیا تھا۔

پرویز کو اعتراض تھا کہ وہ اسپتال میں غیر مردوں سے بات کرتی ہے۔ شادی کے تھوڑے دنوں بعد ایک بار وہ اسپتال اسے لینے گیا تھا تو اسے یہ بھی پسند نہیں آیا کہ اس کے پروفیسر شمع سے بہت بے تکلفی سے باتیں کر رہے تھے۔ اسے شکایت تھی کہ شمع کے ساتھ کام کرنے والے مرد ڈاکٹر اس سے بہت بے تکلف ہیں۔ یہ باتیں تو ہم لوگوں کو بہت بعد میں پتہ چلیں۔ اس عرصے میں شمع کو حمل ٹھہر گیا۔ جس کی ابتدائی خوشی تو دھوم دھام سے منائی گئی مگر حمل کے درمیان ہی پرویز اور اس کی ماں نے کہہ دیا کہ یہ بچہ پرویز کا نہیں ہے۔ ایک دن وہ اسے ہمارے گھر چھوڑ کر چلا گیا۔

ہم لوگوں کو تقریباً دو ماہ کے بعد پتہ لگا جب پرویز اس عرصے میں ایک دن بھی ملنے نہیں آیا۔ نہ جانے کیوں شمع ہم لوگوں سے الٹے سیدھے بہانے بناتی رہی۔ شاید اس امید میں کہ وہ ایک دن اسے لینے آ جائے گا۔ ساری باتوں کو بھول جائے گا اور اپنے کئے پر معافی مانگ لے گا۔

ایک دن اپنی ماں کے سامنے نہ جانے کیسے وہ پھوٹ پڑی اور وہ سب کچھ بتا دیا جو گذشتہ سترہ ماہ میں اس کے ساتھ ہو چکا تھا۔ وہ جہنم میں رہ رہی تھی، ایک ایسا جہنم جو ہم نے اس کے لئے خریدا تھا، اسے تحفے میں دیا تھا۔ نہ چاہتے ہوئے اپنے دل کے ٹکڑے کو جس کے حوالے کیا تھا وہی اسے پامال کر رہا تھا۔ جس بٹیا کے پیروں میں چبھے ہوئے کانچ کے ٹکڑے نے میری نیند اڑا دی تھی، اس بٹیا کے جسم کے ہر حصے کو پامال کر دیا تھا ان لوگوں نے۔ ہم سب حیران رہ گئے تھے۔ میں سو نہیں سکا تھا ایک پل بھی۔ کسی سے اتنی نفرت مجھے ہو جائے گی میں نے سوچا تک نہیں تھا۔ تین دن کے اندر اندر میری بیوی ایک ایسی بوڑھی عورت بن گئی جیسے دنیا میں اس کے لئے کچھ نہیں تھا۔

میری نظر کے سامنے دیکھتے دیکھتے میں اپنی بیوی کو ہار گیا۔ مجھے اندازہ نہیں کہ وہ میری بیٹی سے اتنا پیار کرتی ہوگی۔ بچی کی پیدائش ہوئی۔ میں نے خود پرویز کے والد کو ان کے پوتی ہونے کی خوشخبری دی۔ انہوں نے کسی گرمجوشی کا اظہار نہیں کیا۔ کوئی مٹھائی کھانے کی فرمائش نہیں کی اور نہ ہی کوئی مٹھائی لے کر آیا۔ تین دن کے بعد پرویز کی جانب سے ٹی سی ایس کے ذریعے طلاق نامہ مل گیا۔ میری بیٹی جس کے تلووں میں لگے ہوئے شیشے کے ٹکڑے کو نکالنے میں، میں خون کے آنسو رویا تھا اس کے دل میں پرویز نے چھرا گھونپ دیا تھا اور میں اس چھرے کو نکال نہیں سکتا تھا۔

تین دن کے بعد میری بیوی کو یکایک دل کا دورہ پڑا اور دیکھتے دیکھتے اسپتال جاتے ہوئے وہ مجھے چھوڑ گئی۔ مجھے پتہ تھا کہ اسے شمع کا غم کھا گیا۔ وہ شمع کے آنسو، اس کا بکھرا ہوا چہرہ، ٹوٹا ہوا دل، لٹا ہوا وجود اور ویران آنکھوں کا کرب برداشت نہیں کر سکی۔ مجھے ہی سب برداشت کرنا پڑا، میں ہی سب برداشت کرتا رہا۔ میں نے اپنے ہاتھوں اسے دفن کیا۔ اپنی بیٹی کے آنسو پونچھے۔ اپنی نواسی کا عقیقہ کیا۔ اپنی بیٹی کو دوبارہ اسپتال میں نوکری کے لئے راضی کیا۔ اسے آمادہ کیا کہ وہ زندگی کی جنگ میں شامل ہو۔ جنگ تو لڑنی پڑتی ہے اور یہ جنگ تو لڑنی ہی پڑے گی۔

میری بہادر شمع یہ جنگ لڑنے کو آمادہ ہو گئی، اس نے اسپتال میں کام بھی شروع کر دیا۔ پاکستان اور باہر کے امتحان کی تیاری بھی شروع کر دی۔

وقت بڑا مرہم ہوتا ہے زندگی ایک مسلسل تبدیلی کا نام ہے جو کبھی کبھی حیران کر دیتی ہے۔ وہ پرویز کی زندگی سے نکل کر خوش تھی اس کے چہرے کی رونق بحال ہو گئی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ وہ اعلیٰ تعلیم کے لئے لندن جائے گی، اس کی خوشیوں کے باوجود اس کے شیشے جیسے ٹوٹے ہوئے دل کی کرچیاں میرے سینے کے اندر میرے دل کو لہولہان کرتی رہیں۔

ایک دن میرے بچپن کا دوست وسیم اپنے بیٹے کی شادی کا پیغام لے کر آ گیا۔ وہ لندن میں ڈاکٹر تھا اور شمع سے شادی کرنا چاہتا تھا۔

سب کچھ جلدی جلدی ہو گیا، میرے سمجھانے پر وہ راضی ہو گئی اور وسیم کے بیٹے نیاز سے ملاقات کے بعد اس کا نکاح ہوا اور وہ بچی کے ساتھ لندن چلی گئی۔ اب مجھے پتہ چلا کہ مجھے کیا کرنا ہے۔ انتظار، اس وقت کا انتظار جب میری محبت کا حساب ہوگا۔ میرے درد کا شمار ہوگا۔ ان کرب ناک راتوں کا مداوا ہوگا جو میں نے اور میری بیوی نے نہ جانے کیسی گزاری تھیں۔

شمع کے جانے کے دس دن کے بعد مجھے پتہ لگا کہ پرویز کی دوسری شادی ہو رہی ہے۔ وہ ایک اور لڑکی کی زندگی برباد کرنے جا رہا ہے۔ میں نے اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ میں یہ نہیں ہونے دوں گا۔ زندگی میں پہلی دفعہ میں نے ایک انسان پر گولی چلائی اور اسے ختم کر دیا۔ اس دن مجھے پتہ چلا کہ لوگ قتل کیوں کرتے ہیں۔ وہ قتل مقتول سے نفرت کی بنا پر نہیں کرتے، وہ قتل محبت کے لئے کرتے ہیں، ایسی ہی محبت جیسی مجھے اپنی شمع سے تھی۔

ریویوز

Books

پاؤں چھونے کی طلب

شاعر: رونق حیات
صفحات: 176
ہدیہ: 400 روپے (5 امریکی ڈالر)
ناشر: نیازمندان کراچی

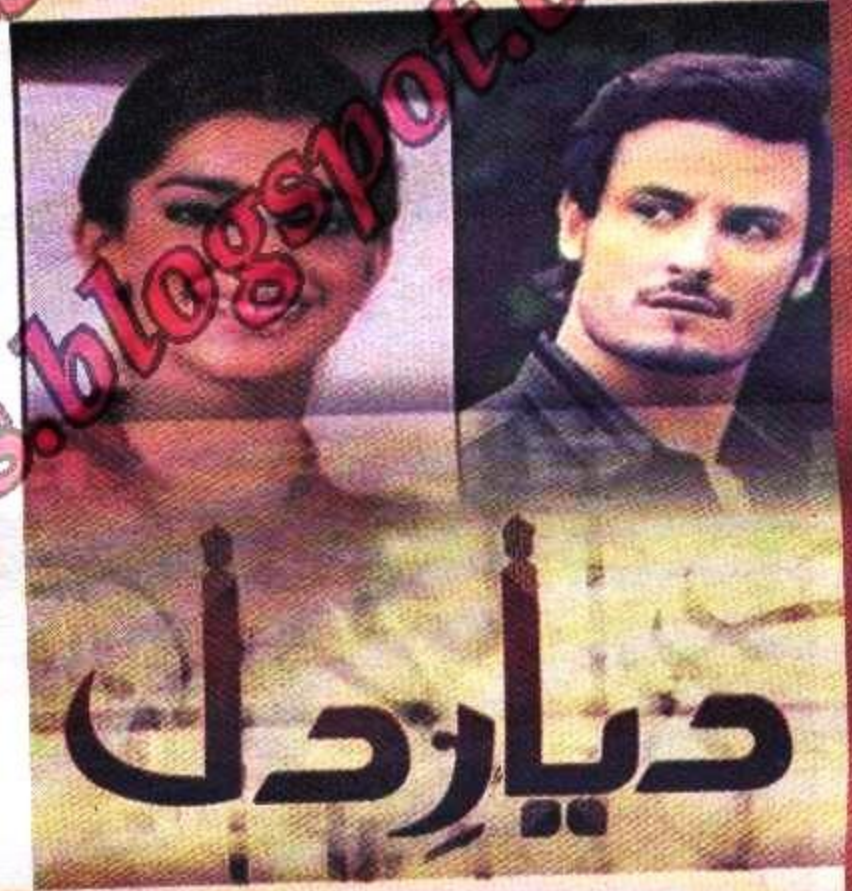
زیر تبصرہ نعتیہ مجموعہ بنام "پاؤں چھونے کی طلب" باادب عقیدت سے لبریز کلام کا شفاف آئینہ ہے، جو حضور ختمی حضرت محمد ﷺ سے والہانہ محبت کے جمالیاتی نقش ونگار سے مصور ہے۔ سیرت رسول ﷺ سے مزین اشعار خصوصی اثرانگیزی سے عبارت ہیں۔ رونق حیات منجھے ہوئے غزل نگار بھی ہیں اور حمد ونعت کی باریکیوں سے پوری طرح آگاہ بھی ہیں۔ توحید رسالت کی حقیقت کا شعور ان کے کلام کی اساس ہے۔ رونق کے یہاں آپ کو پامال مضامین نہیں ملتے۔ انہوں نے محتاط انداز سے نعتیں تخلیق کی ہیں۔ لفظیات کا چناؤ اور ان کا برمحل استعمال ان کی قادر الکلامی کی شہادت ہے۔ ان کی نعتوں کے موضوعات اور ان کا تازہ رخ اسلوب ان کی انفرادیت کا روشن ثبوت ہے۔

مجھ کو شہر نبی ﷺ سے آئی ہے
زندگی کے شعور کی خوشبو

دیار دل

کاسٹ: عابد علی، میکال ذوالفقار، صنم سعید، بہروز سبزواری اور دوسرے
پیشکش: ہم نیٹ ورک

نیا ٹی وی ڈرامہ کیسی تجرباتی قوس وقزح خود پر طاری کر لے اپنی جون کو نہیں چھوڑ سکتا یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیار دل زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان چھڑی اس جنگ کی کہانی ہے جس پر نوجوان جابر رویوں کی بھینٹ چڑھتے ہیں۔ زمیندار جاگیر دار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مقدم رکھتے ہیں یہی حال عابد علی کے کردار نے میکال حسن اور صنم سعید کے ساتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے حسی اور مجبوریوں کے قصے ہیں جن کے ذریعے دیار دل کا منظر نامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز گھن گرج سے ہوا ہے۔ بہر حال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان زندگی کو اپنے انداز سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے ہمکنار کر پائیں۔ پتا نہیں کہ آئندہ اقساط میں ان کی بغاوت صبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چادر اتارنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ دیار دل میں فطرت کی عکاسی بہت پر تاثر انداز میں کی گئی ہے۔

Movies

ہوٹل

کاسٹ: میرا، انیس راجہ (مرحوم)، اکبر خان، ڈاکٹر عالیہ امام، ببلا ناز، بابر خان، فرخ دربار، ہمایو گیلانی، نوید بلوچ اور دوسرے
کہانی کار وہدایت کار: خالد حسن خان

یہ فلم نفسیاتی عارضے میں مبتلا شخص کی ہے جس کی زندگی میں آنے والا ہر شخص اس کے منفی ردعمل کے باعث پریشان رہتا ہے۔ دراصل یہی تو ہوٹل کا مالک ہے جس کے تجربے میں ہزاروں ایسے سیاح اور تارکین وطن آتے ہیں جن کی اپنی منفرد کہانی ہے۔ زندگی کی اس تصویر کے خالق پاکستانی ہدایت کار خالد حسن خان ہیں جو نیویارک فلم اکیڈمی سے فارغ التحصیل ہوئے ہیں اور یہ پہلی ہندی اردو فیچر فلم پاک وبھارت کے اشتراک سے بنائی گئی ہے۔ فلم میں تجسس کی بھرمار ہے۔ سینماٹوگرافی بھی بری نہیں۔ خالد حسن خان نے فیتے پر زندگی کے خوبصورت اور کربناک مناظر منتقل کیے ہیں۔ کچھ کردار تشنگی کے صحرا تو کچھ زندگی کی عظمت کو چھو لیں گے اور پھر ہوٹل میں کیا ہوگا یہ دیکھنے کے لیے پاکستانی سینماؤں میں ضرور جائیے۔ خبر یہ بھی آئی تھی کہ تیسرے دلی انٹرنیشنل فلم فیسٹیول میں میرا کو بہترین اداکارہ کا ایوارڈ دیا گیا ہے۔ فلم کی نمائش سے پہلے اسے بہترین اداکارہ کا ایوارڈ ملنا بھی میرا کی رنگارنگ شخصیت کے سحر انگیز بیانات سے مشابہت رکھتا ہے"۔

ریویوز

Moriro Fisherman And The Shark of Kolachi

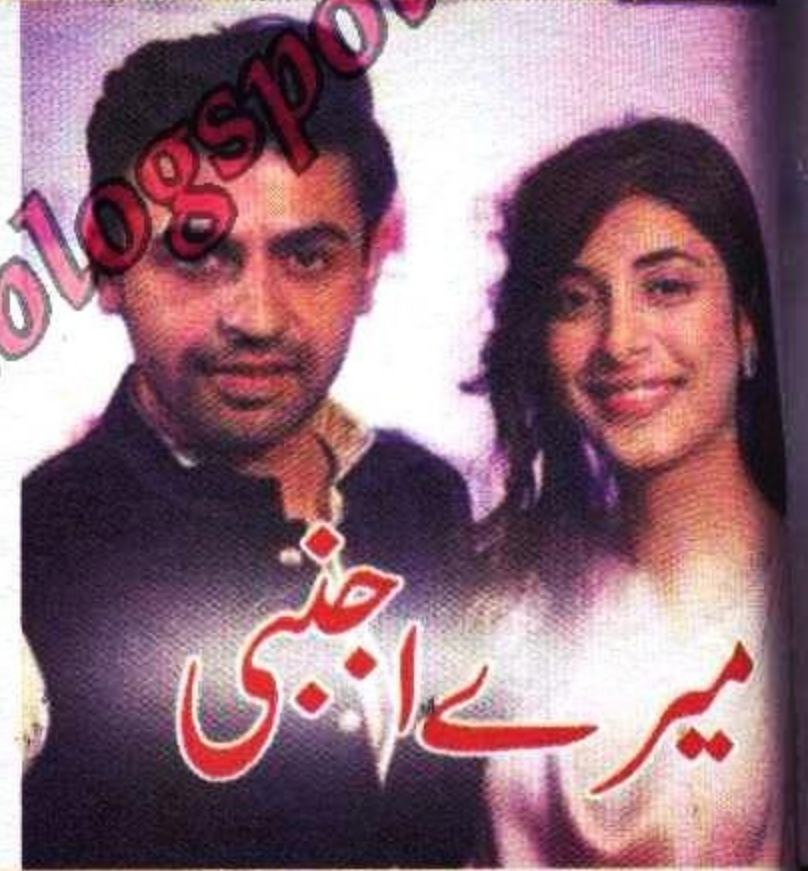
مصنف: آصف رضا موریو
قیمت: 300روپے
پبلشر: انڈس کلچرل اینڈ لٹریری آرگنائزیشن

برسوں پہلے ارنسٹ ہیمنگوے Old Man and the sea لکھ کر امر ہو گئے تھے۔ ان کی اس تصنیف کو انگریزی ادب میں کلاسیک کا درجہ حاصل ہے اور اس پر فلم بھی بن چکی ہے۔ آصف رضا موریو نے کچھ اس انداز میں اپنا انگریزی ناول تحریر کیا ہے۔ اس کا پس منظر سندھ ہے اور کردار بھی سندھ ہی سے تعلق رکھتے ہیں یعنی اس وقت کا سندھ جب کراچی کا نام کلاچی ہوا کرتا تھا۔ آصف نے سندھ کی تاریخ پر چھائے ہوئے مغالطوں، اور الجھاوؤں کو دور کرنے کی کوشش کی ہے۔ موریرو ماہی گیر بھی سندھ کا ایک ہیرو ہے جو اپنی قدیم روایتوں کو بچانے کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ آنے والے مختلف عفریتوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ ناول نگار آصف موریو کی یہ تصنیف ایک مختلف، منفرد اور دلچسپ تجربہ ہے۔ حال ہی میں اس ناول کا اردو زبان میں بھی ترجمہ شائع ہوا ہے۔ کتاب عمدگی سے شائع کی گئی ہے۔

Drama

میرے اجنبی

کاسٹ: فرحان سعید، عروہ، احمد حسن، ہما نواب، صبا حمید، وسیم عباس اور دوسرے
ہدایت کار: احمد بھٹی

ایک جانب محرم اور المناک زندگی کا منظر، تو دوسری جانب دلجوئی کی مثال بن کر انسانیت کی قدروں کو فروغ دیتے ہوئے یہ کردار آپ کو ڈرامہ سیریل میرے اجنبی میں نظر آئیں گے۔ ARY ڈیجیٹل کی اس پیشکش کے ہدایت کار احمد بھٹی ہیں جو ایک تخلیقی ذہن رکھنے والے ہیں اور ڈرامے کی زندگی کے ساتھ رابطہ استوار رکھتے ہیں۔ کرداروں کے مابین مانوسیت وہم آہنگی کی مثال دیکھنی ہو تو میرے اجنبی ضرور دیکھیے۔ غرضیکہ اس سیریل میں رومان پروری، ظرافت، جذباتی پہلو اور دکھ ہر پہلو سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ فرحان سعید نے اداکاری اور گلوکاری کے دونوں شعبوں میں قدم رکھا ہے اور اب دیکھنا یہ ہے کہ مرکزی کردار میں کتنی دلچسپی اور وابستگی سے خود کو اچھا پرفارمر ثابت کرتے ہیں۔

جراسک ورلڈ

کاسٹ: کرس پریٹ، برائس ڈلاس ہاورڈ، ونسینٹ ڈی اونوفریو، عرفان خان (بالی ووڈ اسٹار)
ڈائریکٹر: کولن ٹریوورو

کچھ بچوں اور بڑوں کو سنسنی خیز اور خوف و دہشت سے بھرپور فلمیں بہت بھاتی ہیں اس لئے وہ تیار ہو جائیں کہ ان کے شہر کے سینما گھروں میں خوف اور دہشت کی علامت تصور کئے جانے والے دیوہیکل ڈائنوسارز کے گرد گھومتی شہرہ آفاق فلم نمائش کے لئے آنے والی ہے۔ یہ سائنس فکشن ایڈونچر فلم جراسک پارک کے سلسلے کی چوتھی فلم ہے۔ ہم ایشیائی باشندوں کے لئے بالی ووڈ بہت کشش رکھتا ہے۔ اردو ہندی زبان ثقافتی مماثلت کے باعث اور کچھ پاکستان میں بھارتی فلموں کی نمائش کے باعث ان کے اداکاروں کو ہم بخوبی پہچانتے ہیں اور جب بات ہو عرفان خان کی تو انہیں بیشتر سنجیدہ فلموں کے شائقین بالی ووڈ اور ہالی ووڈ کی فلموں کے حوالے سے بخوبی جانتے ہیں یہ جراسک ورلڈ میں کیا پرفارم کرنے جا رہے ہیں یقیناً یہ بات بھی فلم بینوں کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہے۔ جراسک ورلڈ کی جدید تکنیکی مہارتوں کے ساتھ تیاری کو بڑے پردے پر دیکھنا بھی کم سنسنی خیز تجربہ نہیں ہوگا۔

ستاروں کی محفل

فہد مصطفیٰ اداکار، میزبان اور پروڈیوسر کوئز شو جیتو پاکستان سے شہرت [illegible] سے ان کی میر تقی میر پر بننے والی فلم ماہ میر کا انتظار کیا جا رہا ہے۔ فہد آپ کو سالگرہ مبارک ہو (ادارہ)

برج حمل — 21 مارچ تا 20 اپریل

آپ کا میدان عمل، تاریخ، سیاست [illegible] تحقیق اور اسی قسم کے مضامین ہیں اور ان ہی میں کامیابیاں آپ کی [illegible] تجارت پیشہ ہیں تو اتفاق سے کوئی بڑا سودا طے پا سکتا ہے۔ فنون لطیفہ [illegible] کے لئے یہ ماہ سعد ہے۔ شہرت آپ کا مقصد ہے [illegible] عمل کی ضرورت ہے۔ محبت اور کیریئر میں جا رحانہ رویہ خرابی کا باعث بنے گا۔

برج ثور — 21 اپریل تا 21 مئی

اسی طرح [illegible] آزادی سے کام لیں۔ کامیابی آپ کا نصیب بننے والی ہے۔ آپ [illegible] فوری طور پر قبول کر لیتے ہیں۔ اپنا کام اختیار اور آزادی کے ساتھ [illegible] تو ضرور کریں۔ روپے پیسے کو زیادہ اہمیت نہ دیں لیکن کنجوسی [illegible] کے بس کی بات نہیں۔ برج ثور کی خواتین میں زیب و زینت کا رجحان [illegible]

برج جوزا — 22 مئی تا 21 جون

ایک سے زائد شعبوں میں دلچسپی بڑھے گی۔ پر امید بھی رہیں گے اور مایوسی بھی اپنے حصار میں جکڑے گی۔ ماہ جون میں روحانیت بڑھے گی۔ آپ کا ذہن بیدار اور مستعد رہے گا۔ کام انجام دینے کے لئے کئی نئے طریقے سوچیں گے۔ مالی طور پر خوشحال ہو سکیں گے۔ آمدنی کے ذرائع بڑھیں گے۔ مستقل مزاجی اور محنت کے لئے آمادہ رہیں گے۔

برج سرطان — 22 جون تا 23 جولائی

آپ کی ذہانت سے ایک دنیا واقف ہے۔ اس ماہ بھی باریک بینی اور نکتہ رسی سے سب پر بازی لے جائیں گے۔ آپ تقریر اور تحریر کے فن میں متاثر کن شخصیت ہیں لوگ بھی اس کا اعتراف کر لیں گے۔ غیر شادی شدہ افراد کے رشتے طے ہو سکتے ہیں۔ گھر خریدنے یا پلاٹ بیچنے کی طرف دھیان دیں گے اور نقصان کا سودا نہیں کریں گے۔

برج اسد — 24 جولائی تا 23 اگست

آپ آسانی [illegible] حیلوں کو پسند نہیں کرتے جبکہ آپ کی قوت ارادی بہت قوی ہوتی ہے۔ [illegible] رویہ اکثر مرتبہ لوگوں کو ناراض کر دیتا ہے۔ تاہم آپ تکمیلیت پسند [illegible] سے کچھ دن پہلے اختلاف ہوا تھا وہ آپ کی صلاحیتوں سے واقف [illegible] اس میں سنہرا اور نارنجی رنگ زیادہ استعمال کیا کریں۔ یہ دونوں رنگ [illegible] موزوں ہیں۔

برج سنبلہ — 24 اگست تا 23 ستمبر

آپ دوست بنانے میں ماہر ہیں اس ماہ بھی آپ کے حلقہ احباب میں کچھ [illegible] کا اضافہ ہوگا جو آپ کی لئے مبارک ٹھہریں گے۔ رکے ہوئے کام [illegible] گے۔ آپ کی فراخدلی اور خلوص کا غلط مطلب لیا جا سکتا ہے۔ برے [illegible] دوستوں سے دور ہی رہنا مناسب ہوگا ورنہ بدنامی کا اندیشہ ہے۔ [illegible] طبیعت کا کچھ علاج سوچئے۔

برج میزان — 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کی شخصیت نہایت پرکشش ہے۔ تنہائی اب جاتی رہے گی اور دوستوں کا حلقہ وسیع ہوگا۔ آپ تخیلاتی ذہن کے مالک ہیں انشاء اللہ زندگی میں رنگ بھرنے نظر آتے ہیں گے مگر آپ کی وفاداری مشکوک ہوتی ہے۔ انسان اپنے آپ سے جھوٹ بول کر فریب میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔ اگر وہ پریشان ہے تو اس سے نکلنے کی تدبیر کیجئے۔ نئے دوست ملیں گے ان سے نباہ کرنا آپ کو آنا چاہئے۔

برج عقرب — 24 اکتوبر تا 22 نومبر

اپنی انتہا پسندی اور بدلہ لینے کے ارادوں کو ذہن سے نکال دیجئے۔ اس کا کوئی حل نہیں ہے۔ اس ماہ بھی جذباتیت عروج کو پہنچے گی۔ روحانی صلاحیتوں میں بھی نکھار آئے گا۔ آپ کے سامنے کوئی جھوٹ نہیں بول سکتا اور آپ بھی ایسی کوشش کم از کم حوت اور حمل کے برج والے افراد سے نہ کریں۔ اچھی باتوں پر نظر رکھیں گے۔

برج قوس — 23 نومبر تا 21 دسمبر

[illegible] تو آپ بڑے نڈر اور مخلص کارکن ہوتے ہیں۔ آپ طب، قانون، [illegible] شعبوں میں کامیاب رہیں گے۔ اگر سیاست اور خطابت کے [illegible] دکھانا چاہتے ہیں تو ضرور ایسا کریں۔ لوگ آپ [illegible] کریں گے۔ اپنے اندر کے آتش فشاں کو سرد خانے میں [illegible] کوئی جواز ہے نہ ضرورت۔

برج جدی — 22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ بے حد روشن دماغ اور تخلیقی صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ کاروباری اداروں یا سرکاری عہدے پر بڑے کامیاب رہتے ہیں۔ مزاج کے اعتبار سے سست اور کم گو ہوتے ہیں لیکن گفتگو عمدگی سے کرتے ہیں۔ وقت کی اہمیت کا احساس ہوگا اور کسی ایسے کام میں ہاتھ ڈالیں گے جس میں معیار زندگی بلند ہوگا۔ مالی طور پر فائدہ ہوگا اور مشکلات کم ہوں گی۔

برج دلو — 21 جنوری تا 19 فروری

آپ فطری طور پر بڑے سمجھدار ہیں مگر آپ کی سمجھ بوجھ خاص نوعیت کی ہوتی ہے۔ لوگوں سے اختلاف بڑی جلدی ہو جاتا ہے۔ کوئی بات نہیں لوگ آپ کی دیگر خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہیں اور آپ کے وجدان کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ آپ صدقات دینے میں بخل سے کام نہ لیں۔ بے چین طبیعت کو روحانی صلاحیتوں کی وجہ سے طمانیت ملے گی۔

برج حوت — 20 فروری تا 20 مارچ

آپ غیر معمولی حد تک حساس واقع ہوئے ہیں۔ تنہائی کا احساس دور کیجئے۔ فنون لطیفہ کے شعبے میں آپ کے لئے کامیابی کے دروازے کھلے ہیں قسمت آزمائی کیجئے۔ آپ افلاطونی عشق کے قائل ہیں دیکھئے ہر کسی کو آئیڈیل نہیں ملا کرتا۔ حوت خواتین میں کشش بڑھے گی۔ جس روز آپ نے اپنی صلاحیتوں کو پہچان لیا آپ کو کئی شعبوں میں کامرانیاں نصیب ہو جائیں گی۔